A PSICOTERAPIA DO EU PROFUNDO

(Ajude-me - Estou Cansado De Me Sentir Mal)

Paul Vereshack, B.A, M.D., Psych.

(Licença: Aposentado, ver prefácio para detalhes)

PARTE UM - EXPERIENCIANDO
Terapia profunda, incluindo o uso do toque

PARTE DOIS - DESPERTANDO
A gestão de sérias dores emocionais e stress orientada para o sentimento

----

PARTE UM

**Todo conhecimento acima do abismo
é o conhecimento da fuga.**

-Primeira lei da Terapia de Regressão

PARTE DOIS

**Quanto mais complicada a terapia
Mais aterrorizado o terapêuta**

- consequência da Primeira Lei da Terapia de Regressão.

Se desejar, por favor veja a entrevista online deste autor.

Publicações e Informações de Copyright em sites da web não são permanentes
Um livro é para sempre.

Se desejar, você pode pedir o seu livro mandando um e-mail
emotionalsupport@paulvereshack.com

Se você leu esse livro lentamente, cuidadosamente e completamente, e há algo que queria perguntar, você pode mandar um e-mail para o autor em emotionalsupport@paulvereshack.com

Você também pode ligar para o autor diretamente pra discutir seu trabalho em (416) 606-3117 (Canadá), provendo que esteja preparado para pagar as taxas telefonicas, ou escrevê-lo em:

Paul Vereshack,
2060 Queen Street East
PO Box 51556,
Toronto, Ontario
M4E1C0 Canada

Prefácio

No outono de 1991, fui chamado para me defender perante o Colégio de Médicos e Cirurgiões de Ontário contra duas acusações de má conduta sexual em minha prática. Eu tinha experimentado além do que foi considerado aceitável na minha profissão, e eu estava ciente de que estava fazendo isso. O julgamento foi fechado para o público. (Este livro foi uma exceção permitida porque a Parte Um já havia sido escrita e não deu informações específicas sobre a audiência.)

O processo legal, com o tempo que leva, permitiu-me mais do que um ano para escrever um artigo descrevendo para o Comitê de Disciplina, a natureza exata dos meus métodos de psicoterapia particulares e incomuns.

Decidi publicar esta apresentação como um livro, mesmo que muitas pessoas tenham me pedido para reescrevê-lo. Eles disseram que eu deveria me retirar do texto e alterar vários exemplos altamente controversos do meu trabalho para torná-lo mais aceitável.

Eu decidi, depois de pensar muito, deixar o livro ficar como eu apresentei no tribunal. Decidi isso porque é uma experiência real e viva, e é palavra por palavra, a minha luta para me fazer entender de forma simples e clara. A primeira parte deste livro é essencialmente o que o tribunal ouviu.

***

Em outubro de 1991, o julgamento de quatro dias foi realizado perante a Comissão de Disciplina do Colégio de Médicos e Cirurgiões de Ontário (órgão regulador da profissão). Além da apresentação da primeira parte deste livro, 23 mulheres, cinco homens, e dois casais se apresentaram para corroborar a natureza do meu trabalho, e as verdades que são apresentadas no livro.

No entanto, o Colégio revogou a minha licença para a vida inteira. Eu, então, recorri ao Tribunal Divisional de Ontário (parte do sistema público tribunal civil).

Em outubro de 1992, os três juízes deste tribunal viram minha apresentação original a uma luz diferente do que viu o Colégio. Assim, eles anularam a suspensão vitalícia e mudaram para 18 meses, com restabelecimento obrigatório.

Em janeiro de 1993, a Faculdade tentou mais uma vez ter a minha licença cassada definitivamente. O Tribunal de Recurso de Ontário decidiu que estava satisfeito com a decisão do Tribunal Divisional e anulou quaisquer recursos contra mim. O caso foi encerrado.

Pouco depois de ser reintegrado, eu renunciei a minha licença para praticar medicina. Continuo na prática privada de aconselhamento, no uso de tais técnicas, em Toronto.

Introdução à Parte Um

EXPERIENCIANDO

Terapia de profundidade, incluindo o uso do toque

Todo o conhecimento acima do sentimento profundo
É o conhecimento da fuga.

- Primeira Lei da Terapia Regressiva

Este é um livro sobre as novas técnicas de psicoterapia profunda. É simples de ler e irá aprofundar significativamente a sua compreensão da mente.

Este livro pode ser muito, muito perigoso se usado como um manual de auto-ajuda, sem a supervisão terapeutica. A Parte Dois irá discutir esta questão em particular em detalhes consideráveis.

A psicoterapia que eu pratiquei, devido à sua natureza incomum,fez necessário para mim desafiar métodos comumente aceitos. Descobri que as necessidades de uma psicoterapia muito profunda são muitas vezes completamente diferentes daquelas usadas em uma abordagem mais geral.

Assim como mergulhadores, milhares de metros abaixo da superfície do oceano, devem respirar gases exóticos como o hélio para evitar a morte, os terapeutas de trabalho profundo e os pacientes devem se envolver em práticas que na superfície de suas vidas parecem exóticas, desnecessárias, intrusivas e até antiéticas.

Capítulo Um

Um Pouco de Experiência

Em 1969, eu tinha completado doze anos de educação pós-secundária na Universidade de Toronto: três anos de Artes, quatro anos de Medicina, um ano de estágio geral de rotação e quatro anos de formação a tempo integral em psiquiatria em cinco centros de formação psiquiátricos de Toronto. Foram eles: O Hospital Psiquiátrico de Toronto, Wellesley Hospital, Hospital Monte Sinai, o Instituto Clarke de Psiquiatria e a Universidade de Toronto Serviços de Saúde, Divisão de Psiquiatria.

Durante um seminário residente sênior no final do meu treinamento, onde eu estava constantemente a questionar a teoria básica, o professor de psiquiatria na Universidade de Toronto finalmente disse a mim: "Pelo amor de Deus, será que você pode tentar parar de re-inventar a roda? ".

Minha resposta a ele, então, foi exatamente a mesma que seria hoje, "eu não posso."

Embora eu amasse psicoterapia e ainda ame, estava profundamente decepcionado com a sua aparente falta de cura.

***

Minha desconfiança da psicoterapia veio de várias direções:

1 - Era necessário uma grande quantidade de tempo.

2 - Os pacientes não estavam mudando tão profundamente, ou significativamente como se

poderia esperar.

3 - Muitos dos psiquiatras que eu conhecia pareciam ter muita represália, uma falta de espontaneidade e calor neles que desencadeou minha profunda desconfiança. Eu comecei a sentir que a cura pode exigir algum tipo de carinho direto que os homens e mulheres da minha profissão teriam achado teoricamente insuportável e, em qualquer caso, teriam sido caracterologicamente incapazes de dar.

Comecei a suspeitar que a psiquiatria morava em uma torre teórica extraordinariamente complexa, que atuava principalmente para preservar a segurança das pessoas que a praticavam. Cheguei a sentir, de fato, que a psiquiatria é a arte mais sofisticada de auto-defesa que o mundo já conheceu. O paciente é sempre o objeto, e o psiquiatra é sempre removido com segurança, por trás de uma enorme quantidade de teoria.

Lembro-me de uma vez em um baile da Associação Psiquiátrica assistindo a dureza nos corpos dos meus colegas, e cheguei à conclusão de que alguma coisa em toda a nossa abordagem para a cura estava errada. Eu tinha descoberto essa rigidez do movimento em mim e eu sabia no meu coração que ela vinha de armaduras e defesas neuróticas do corpo.

A esse ponto, eu estava começando a aprender a partir do que eu via e intuía em meus pacientes, em vez de partir da teoria que eu estava sendo ensinado. A teoria parecia irrelevante e raramente ligada ao fluxo da conversa e da dor dos meus pacientes.

Eu mesmo, naquele momento, depois de doze anos de ensino pós-secundário e duas experiências diferentes de psicoterapia pessoal, não me sentia curado da minha própria dor da maneira que eu esperava; ajudou a ter certeza, mas não realmente me curou. Finalmente, com o culminar de todas estas coisas, eu tirei os olhos do chão em que estava e sai em direção ao mundo do que foi chamado de "Psicologia Humanista", onde as coisas eram mais fáceis e experimentais.

Depois das contribuições épicas de Freud para o nosso conhecimento do inconsciente, muitos trabalhadores durante a parte do meio disto (o século 20), trouxeram grandes avanços para a profissão:

Carl Rogers mostrou que declarações reflexivas e claras permitem que a mente se cure a partir do seu próprio caminho, em vez dos caminhos ditados pela teoria psicológica. A noção de cura como um desdobramento de uma mente livre de conflitos começou a substituir a noção de cura como insight em teoria psiquiátrica sofisticada.

Fritz Perls o famoso inovador da terapia Gestalt, adicionou à idéia de desdobramento (abertura), mostrando que a mente sempre se esforça para completar o que não está resolvido dentro de si mesma; em suma, para formar uma Gestalt. Ele nos deu todo um novo conjunto de ferramentas para a recuperação de material inconsciente para voltar a integrá-lo dentro do corpo maior de fenômenos mentais. A real vivência de processos anteriormente guardados e dores enterradas recebeu ainda mais primazia do que havia recebido antes.

"O PARADOXO CENTRAL" de toda terapia experiencial emergiu, que é: *quando passamos para o centro do sentimento absoluto do mais doloroso e do pior que já aconteceu para nós, barreiras dentro da mente entram em colapso, a dor é experienciada de forma consciente, e uma conclusão emocional ocorre*. Perls não resolveu todos os nossos problemas, mas ele nos levou a um enorme salto na direção certa.

Jacob Moreno, com o psicodrama, adicionou e construiu sobre a noção de expressar a patologia através de "atuar" em relação as partes de nós mesmos e as pessoas em nosso passado.

Alexander Lowen e *Ida Rolf* construindo a partir dos conceitos de Couraça Muscular de Reich, começaram a acessar o material traumático inicial através de dores e disfunções no corpo. A noção de toque como uma ferramenta terapêutica nasceu.

Roberto Assagioli injetou noções de espiritualidade para a cura na saúde mental.

Eric Berne analisou a comunicação e descobriu que a comunicação, em quase todos as instâncias, é uma manipulação para ganho pessoal.

Perls já havia afirmado que a personalidade humana, com a sua conversa sem fim, era a soma total de todos os dispositivos já adquiridos para manipular nossos companheiros seres humanos. Isto será importante, em poucos minutos, quando eu falar para você sobre uma terapia que fratura e priva a pessoa das defesas da conversação normal.

Então, na cena, estoura a figura mais importante na minha opinião, desde Freud. Arthur Janov, trabalhando nos Estados Unidos, expandiu uma noção psiquiátrica muito velha e trouxe-a para o meio do século XX, em pleno vigor. Ele descobriu que, se você deita uma pessoa em uma sala à prova de som e escura, impedindo-a de falar, e pedindo-a para ficar com os seus sentimentos, as defesas irão ruir e memórias traumáticas iniciais e a dor correm para a superfície, onde podem ser expressas, por vezes, bastante poderosamente. As pessoas descobrem, para seu espanto, que saem dessas experiências se sentindo mais leves dentro de si como nunca sentiram na vida. Em suma, toda a dor da infância é trauma para o sistema nervoso central e pode ser tratada como se fosse uma neurose traumática de guerra, mas sem a necessidade de pentotal de sódio, como um facilitador regressivo. Janov descobriu que a estrada real para o conflito no inconsciente profundo, não era apenas o sonho, como Freud havia afirmado, mas que era o ato de ficar dentro de um sentimento e não distrair-se com a conversa.

Ainda hoje vou apresentar a vocês, pela primeira vez, que eu saiba, outra estrada real para o inconsciente. Existe um novo e ainda mais poderoso princípio que permitirá terapeutas penetrarem as defesas e ajudarem seus pacientes a voltar a sentir a dor inconsciente da infância. Ao compreender a intensidade dos sentimentos com os quais eu trabalho na minha prática e as necessidades que surgem, em seguida, para o tratamento de tais sentimentos, eu acredito que você vai chegar a perceber que o que trouxe esses dois reclamantes aqui hoje não foi a falta de ética. É um erro referente a este tipo de terapia, que, agora, eu compreendi e corrigi.

A técnica de Janov trouxe consigo sérias dificuldades que irão levá-lo a entender por que devemos nos envolver em práticas que parecerão incomuns, como o uso do abraço de corpo inteiro, quando determinados níveis de regressão são alcançados.

O problema que Janov nos apresentou era duplo:

1 - Quando as defesas começam a desmoronar, o ego, que contém a nossa capacidade integrada de funcionar, também começa a desmoronar-se e temos um deslizamento de terra potencial de desintegração em nossos pacientes. <u>Pessoas em tratamento profundo podem se tornar sériamente incapacitadas durante meses ou anos, atoladas em um círculo cada vez mais</u>

profundo de dor e disfunção. Foi, portanto, imperativo encontrar métodos não só para controlar a desintegração, mas também para manter e nutrir a criança ferida que estas técnicas regressivas poderosas desnudavam.

2 - O terapeuta deve ajudar os clientes a se mover através de uma janela de entrada no eu mais profundo, como os astronautas fazem quando retornam à Terra. O nível de intensidade terapêutico não deve ser tão profundo que interrompa o funcionamento do cérebro, nem tão superficial que nenhuma penetração real para o eu profundo seja alcançada. Há muitas maneiras para ajudar a controlar a taxa, a intensidade e a profundidade de regressão.

Capítulo 2

Como o Sistema Nervoso Central se Danifica

A função do Sistema Nervoso Central (SNC) é conter o material enterrado poderoso da infância, a fim de prevenir o suicídio ou homicídio.

O SNC faz isso, permitindo o vazamento lento destas pressões numa forma altamente dissimulada. Por exemplo, a raiva de uma criança pode se tornar uma faca de corte do cirurgião, assim, vazando para fora através da vida inteira de uma forma muito construtiva. Em uma outra criança, pode tornar-se a ponta de uma faca durante uma briga de rua. De outra forma, poderia tornar-se o artigo cortante de um crítico profissional.

Qualquer que seja o disfarce, os impulsos vêm do mesmo lugar, o inferno em brasas do inconsciente, que é moldado e canalizado pelos mecanismos mentais de defesa em todos os tons e texturas do comportamento adulto. *Nós somos o disfarce vivo de um eu infantil primitivo e poderoso.*

Quando buscamos Terapia Profunda, pedimos ao terapeuta para penetrar e remover nosso eu civilizado exterior, de modo que as partes feridas e infectadas de nosso ser possam ser desnudadas, drenadas e, assim, permitir a cura.

Terapeutas trabalham em diferentes profundidades; cada profundidade tem o seu método e as suas necessidades. Apenas alguns de nós tentam lidar com o material incandescente do inconsciente diretamente. A maioria dos terapeutas permanecem perto da superfície, enquanto os tubarões permanecem adormecidos nas profundezas.

A terapia é impelida para a frente pela mesma coisa que impele todo o comportamento: a necessidade de terminar o que está inacabado, e obter o que é necessário. O que os clientes de terapia procuram mais diretamente do que outros na sociedade comum, é descobrir e expressar em voz alta esta dor primeva; as situações que causaram e os resultados na vida adulta. Quando o cliente se conecta com o material inconsciente e traz através de todo o grande rio de defesa para a consciência, começa a cura. Processos previamente congelados derretem, entram no mainstream dos fenômenos mentais e tornam-se integrados; perdendo o poder de deformar o pensamento humano, sentimento e comportamento a partir de um lugar escondido dentro de nós que não podemos ver. Vejamos alguns danos da infância e vejamos o que é que estamos tentando curar.

Existem apenas duas maneiras que um adulto pode machucar uma criança. No primeiro modo, um adulto pode reter a si mesmo, a sua presença, a sua empatia, e o seu suporte físico e verbal. A partir do ponto de vista da criança isso é chamado no jargão da nossa profissão "perda

de objeto". O objeto parental está faltando. A criança começa a ficar faminta lentamente e inexoravelmente; a árvore de sua vida, sem alimento, se tolhe e se torce como uma planta quando os nutrientes são retidos.

A segunda coisa que um adulto pode fazer para machucar uma criança é intrometer-se em seu mundo com o abuso verbal, físico ou sexual. No jargão da nossa profissão é chamado "intrusão de objeto", e mais uma vez a árvore se torce.

A maioria dos danos da infância contém ambos os elementos acima referidos. A criança espancada por exemplo, é invadida e também sofre uma grande perda de empatia.

O trauma não tem que ser repentino e dramático. Isso pode acontecer em pequenas formas durante um longo período de tempo.

A incapacidade por parte dos pais de ouvir corretamente a seus filhos, sem a inserção de seus próprios pensamentos e sentimentos na vida mental da criança, é um dos tipos mais prejudiciais da parentalidade. Isto interrompe o eu em crescimento, com uma constante negação da realidade interna e sentimentos da criança. Esta falha de empatia e a aplicação interminável de regras e crenças que se sobrepõem e não honram os processos da própria criança podem, ao longo dos anos, destruir os mecanismos de auto-equilíbrio intrínsecos do cérebro em crescimento e destruir a auto-confiança e auto-estima.

Esta falha de empatia pode deixar, no final, tanta dor e incapacidade quanto dano físico real.

- *Mamãe, mamãe ... o professor foi injusto comigo hoje.*
- *Não querida, o professor estava apenas tentando fazer o melhor.*

Esta falta de permitir que a criança explore seus sentimentos, quando eles ocorrem, dezenas de milhares de vezes ao longo dos anos de crescimento, desativa seriamente os processos maleáveis da mente jovem.

O melhor livro que conheço que lida com esta questão é "Parent Effectiveness Training", de T.Gordon.

Quando influências negativas incidem sobre a criança, como a árvore da vida se torce e tolhe? Muito simplesmente, a criança procura evitar dor suprimindo não só a dor, mas pedaços de processos mentais também. Pensamentos, necessidades, sentimentos e comportamentos que podem levar à dor, ou mais tarde na vida lembrar a dor, são desviados para o inconsciente e colocam muitos dos seus processos em off-line (para usar a linguagem dos computadores), uma criança de forma consciente e inconscientemente, constrói um eu que levará seguramente ao cumprimento das suas necessidades. Rebelião ou fuga e conformidade com o seu mundo, começa a tomar precedência. Na supressão do eu real e orgânico da criança, o inconsciente se torna cheio de dor e necessidades não satisfeitas que não importa quão cuidadosamente tentamos escondê-las, fazem-se perceber de muitas maneiras sutis, destruindo a nossa vida adulta.

A criança danificada torna-se dois adultos:

1 - Primeiro, o falso eu exterior surge, dentro do qual, até certo ponto, todos nós habitamos. Este eu foi construído para manter a dor interna à distancia. Ele não se vê, ou devo dizer, não vemos

a nós mesmos como falsos e iremos lutar como ratos encurralados, ou mesmo fazer guerra para manter a nossa visão da realidade, independentemente da verdade externa.

2 - O segundo eu é a criança danificada subjacente que ainda vive em uma panela de pressão de angústia, medo, raiva e tristeza. No caso da criança danificada temos tanto um inconsciente cada vez mais caótico quanto uma diminuição da força no eu que tem de conter isso. Assim, o eu se torna frágil, assustado, irritado, e varrido por tempestades e pela ineficácia na sua vida. Nós não compreendemos o nosso mundo e super-reagimos (exageramos) a ele. Estas forças são imensamente poderosas. Por exemplo, considere a criança deixada sem ser abraçada, em seu berço. De primeiro, clama por atenção e, em seguida, mergulha em uma depressão e, finalmente, morre em uma condição conhecida como marasmo.

Coloque-se por um momento, se você quiser, dentro dessa criança morrendo e você vai começar a entender as forças com as quais eu tenho que lidar. Aqueles de nós que levarem nossos pacientes de volta no tempo para re-experimentar este nível de dor diretamente estão sujeitos ao grau mais inacreditável do sentimento e da necessidade terapêutica. Nosso mundo nas profundezas da mente é, por vezes, aparentemente bizarro.

O terapeuta batalha com um falso eu fechado em torno de um núcleo de dor que quer e não quer sentir.

Agora, obedecendo o paradoxo central da terapia de profundidade, devemos viajar com nosso paciente para o centro desses lugares caóticos. A libertação alcançada quando o material é trazido para a superfície é o único e final alívio real que podemos encontrar. Em torno deste paradoxo toda a cura profunda ocorre. Em suma, *sinta e será libertado daquilo*. É espantoso como a grande maioria dos psicoterapeutas e a grande maioria dos clientes vai fazer qualquer coisa para evitar esta verdade. A psicoterapia fugiu desta compreensão e construiu castelos de teoria, como já disse, para manter seus praticantes seguros dos sentimentos que um paciente em regressão poderia desencadear neles.

Eu fui treinado em métodos clássicos do pensamento como um residente em psiquiatria e me levou 25 anos e mais de 32 mil horas de psicoterapia para penetrar nos prédios ornamentados da teoria psicodinâmica e apresentar as verdades simples que eu sou prestes a compartilhar com vocês hoje. Os meus métodos de trabalho funcionam para aqueles que podem utilizá-los. Eu já tratei mais de mil pacientes. Eu sei o que estou falando.

Capítulo 3

Níveis de Intensidade Terapêutica

Intensidade Terapêutica: Nível Um

O Nível Um em psicoterapia, referido coloquialmente como "terapia sentado(a)" contém os seguintes problemas: o terapeuta e o paciente falam um com o outro a partir de uma posição sentada em uma sala confortavelmente estruturada. Esta configuração encoraja uma apresentação consciente e defensiva de ambos. Terapeuta e paciente são educados e racionais em padrões normais. O efeito é quase o mesmo que ter uma discussão séria nas convenções cuidadosamente constrangidas de uma festa de chá. A distância da dor profunda é máxima, tanto para o terapeuta quanto para o paciente. O paciente apresenta uma história e fala sobre eventos de uma forma discursiva linear essencialmente lógica. A discussão está sob controle consciente, onde ocorre pensar e ativamente relembrar eventos passados. O terapeuta oferece

um escutar pensativo e objetivo,e faz declarações reflexivas centradas no cliente. O terapeuta pode ou não oferecer conselhos. Os pacientes querem apoio, esclarecimento e validação esperando, assim, de modo geral, que suas defesas não sejam muito profundamente desafiadas. Eles querem que suas crenças e valores e, em suma, a sua estrutura de personalidade, mantenham-se em grande parte intactos.

Não há nenhuma ameaça séria para a sua idéia racional de si ou para a sua função. O paciente pode esperar algum alívio moderado de sentimentos e comportamentos atuais, geralmente por um período limitado de tempo. O sistema nervoso central permanece essencialmente fechado e não há mudanças profundas em processos pessoais. Este método de tratamento é oferecido pela maioria dos profissionais da saúde mental da psiquiatria até o trabalho social. É tradicional, seguro e leva a alterações mínimas.

Intensidade terapêutica: Nível Dois

Nesse nível vemos a emergência do que chamamos de terapia "deitado(a)". O paciente deita em uma sala estruturada confortável e por causa dessa posição do corpo começa a ser liberado do eu defensivo externo diurno. O terapeuta geralmente senta-se em uma cadeira confortável. A mudança mais importante a este nível é o desmantelamento da lógica diurna, que é substituída com o uso da associação livre, uma técnica desenvolvida por Freud. Ao permitir que pensamentos venham até nós, em vez de conscientemente manipular-os, entramos no mundo da experiência não-lógica que permite que o material mais profundo venha à consciência com mais facilidade e fluidez. Conexões agora ocorrem mais livremente por associação em vez de lógica. Tornamo-nos, pela primeira vez, no Nível Dois, receptores de informações mais diretamente a partir dos níveis mais profundos da mente.

A conversa do paciente torna-se mais obediente ao imperativo de que o material inacabado dentro de nós deve procurar expressão.

O material poderoso, quando chega em nossa consciência, ainda está, no entanto, a ser convertido em expressão verbal linear e o sentimento ainda está sendo canalizado para a conversa lógica. Isso garante que o Nível Dois de psicoterapia não irá mais fundo e tombar no Nível Três. Isso também garante limitações consideráveis em torno da experiência da dor mais profunda.

Com o tempo, uma penetração mais profunda na personalidade pode ser alcançada e alguns verdadeiros desafio às nossas idéias básicas de si mesmos podem ocorrer, com conseqüentes mudanças mais profundas.

A vulnerabilidade neste nível está se aprofundando, assim como a necessidade de confiança no terapeuta. O terapeuta permanece em uma posição sentada, e de modo geral, em seu/sua mente lógica, profissionalmente removido da dor do paciente; cortês, prestativo, intuitivo até certo ponto, mas ainda assim desprendido e intelectualmente analítico. Imperativos para o surgimento direto de material mais profundo são frustrados. Devido a isso, em psicoterapias, como a psicanálise, sabe-se que continuam por um grande número de anos sem resolução.

Intensidade Terapêutica: Nível Três

No Nível Três um dos avanços mais significativos na psicoterapia moderna ocorre. Pela

primeira vez, os sentimentos e sensações corporais são utilizados para orientar a associação livre para dor inconsciente profunda. Eles também são mantidos a frente a medida em que a hora de terapia se desenrola, para ancorar e tornar mais intensas e significativas as idéias que chegam à consciência.

A verdade simples e profunda da terapia de profundidade, que foi descoberta em todo o mundo, especialmente na América do Norte, é esta: se nós deitamos alguém em uma posição neutra e confortável e de costas, com os braços ao seu lado e as pernas descruzadas e se pedir-lhes para não se concentrar em pensamentos, mas em sentimentos e/ou sensações internas do corpo e desconfortos, essas sensações, após um breve período de reorientação do sistema corpo/mente, comecam a agir como ímãs e atrair para si as memórias que foram reprimidas.

Um dos colaboradores mais conhecidos nesta área que eu chamaria de terapia de Nível Três, de intensidade média, é Eugene Gendlin na Universidade de Chicago. Ele nos deu uma grande ajuda com o problema que todos nós enfrentamos a essa profundidade. Quando abrimos a porta diretamente para o inconsciente, utilizando os sentimentos e sensações do corpo como guias, encontramos um material extremamente esquivo nos níveis superiores do inconsciente. Pensamentos e imagens se movem através dos baixios, como peixinhos perseguidos por uma criança em uma praia. Desenvolver uma conexão de sentimento com estes pequenos peixes, mantê-la e, em seguida, trazer as idéias à consciência é extremamente complicado. No momento em que começamos a falar ou pensar sobre uma dessas mal percebidas e rápidas idéias ,tentando obter insights, nos encontramos "na nossa cabeça" e o sentimento se perde.

O objeto de trabalho no nível três é ter uma experiência de sentimento do eu. Assim, se eu pedir a uma paciente que se deu conta de uma constrição na garganta que simplesmente vá em frente e fale sobre isso, a intensidade desaparece, tornando o insight intelectual e inútil. Gendlin sugeriu que, se em vez de falar sobre isso continuamos atentos ao sentimento e permitir que uma única palavra ou frase venha até nós a partir do sentimento, permaneceremos ligados ao material inconsciente. Esta conexão cortical simples,não intelectual, é ainda mais solidificada ao dizer a palavra várias vezes, combinando-a de volta com sentimento. O corpo sente se a palavra está fazendo uma conexão exata e nesse ponto nós podemos solicitar mais informações de uma forma simples. A paciente, se tratada com muito cuidado e não permitindo que se perca em muita intelectualidade, terá o que poderíamos chamar de um insight aterrado ou conectado. O corpo realmente sente que algo dentro dele mudou.

Por exemplo, a paciente com a constrição na garganta, uma vez centrado nessa sensação, pode pronunciar a palavra "engolir" e ser solicitado a repeti-la várias vezes. O sentimento ou sensação corpórea, agindo como um ímã, pode atrair a conexão. "Eu simplesmente não posso mais engolir mais nenhuma dor do meu chefe." Essa intensidade de sentimento e conexão com o sintoma do corpo, quando insistida pelo terapêuta, antes de ir para a conexão intelectual, leva a uma mudança sentida internamente. Este insight conectado tem poder e muitas vezes produz a mudança terapêutica real.

Neste caso, por exemplo, a constrição na garganta pode desaparecer ou deslocar de outro modo. Isto por sua vez, pode nos levar a uma melhoria na auto-afirmação com o chefe. Ele vai ter o feedback do paciente sobre o que ele faz, o que pode torná-lo menos difícil de engolir.

Mais uma vez, no entanto, estamos convertendo um sentimento ou sensação, isto é, a constrição da garganta, num insight; "Eu não posso mais engolir nenhuma dor do meu chefe", muito rapidamente. A velocidade com a qual facilitamos a conversão assegura que a intensidade Nível Três de terapia não irá tombar na do nível quatro.

No nível quatro, ela teria uma experiência direta de seu tio, enchendo sua boca com sêmen aos três anos de idade, colocando-a, assim, em uma vida de engolir coisas colocadas pra ela

por homens agressivos. Nós vamos lidar com experiências de nível quatro em um momento. Muitas terapias modernas agora ancoraram idéias a sentimentos e experiências corporais. Dois exemplos seriam Bioenergética de Alexander Lowen e a Massagem de Pressão Profunda de Ida Rolf.

Intensidade Terapêutica: Nível Quatro

No Nível Quatro há o experienciar direto do material reprimido profundo. Os imperativos que emergem são novos para psiquiatria; imperativos que temos evitado desde o início desta arte de cura, e ainda assim eles são tão óbvios quando as questões deste nível são reveladas. Estamos lidando diretamente com o material inconsciente em brasa. Aqui, quando colocamos o processo em movimento, as forças são tão poderosas que as necessidades devem ser honradas.

Uma vez que os irmãos Wright estavam no ar, fizeram o que o ar exigia. Movimentos muito diferentes de tudo que as pessoas fazem na Terra. Uma vez que o lenhador pisa sobre as toras de madeira em rolamento, ele faz o que elas exigem, uma estranha dança exótica que seria completamente estranha em um restaurante, mas uma necessidade absoluta para ele, naquele momento, se quiser preservar a sua vida. No nível quatro, quando finalmente temos o tubarão pela cauda, nós o conduzimos para baixo. Nós aprofundamos e intensificamos os sentimentos e sensações até que eles nos levam para baixo através de uma dor terrível para a paisagem da experiência primeva. Nessa paisagem nós ajudamos no reviver dessas experiências.

Há três problemas principais associados com Nível Quatro de psicoterapia regressiva:

1 - Como é que vamos provocar uma descida para essas profundezas?

2 - Como podemos conter tais experiências poderosas dentro de uma estrutura de ego que varia em sua força de pessoa para pessoa?

3 - Como se comportar com uma infância agonizante escancarada ou um Sistema Nervoso Central infantil? Quais são as necessidades da vida em si mesma e de cura neste lugar vulnerável e caótico?

Capítulo Quatro

Como Evocamos o Inconsciente?

Através dos tempos, foi-nos dito para não sentir. É uma das nossas diretrizes iniciais.

"Pare de chorar ou eu vou te dar um motivo pra chorar". "Não fique sentindo pena de si mesmo, continue com o trabalho." "Pense nos outros, não seja tão auto-indulgente."

Não ser permitido sentir é a marca registrada da raça humana. Quando nós enterramos sentimentos, nós enterramos o vasto, sutil, e intuitivo continente do cérebro. Perdemos a parte maior e mais organicamente produtiva de nós mesmos. A bússola mais profunda da mente quebra. A intuição e a criatividade se danificam. A sensibilidade para o eu e para o mundo se abafa.

Acima de tudo, o terapeuta deve devolver aos seus clientes a permissão para sentir. Nós

trazemos este retorno da permissão para sentir em uma variedade de maneiras. Estes métodos são todos baseados em um processo comum, que eu vou chamar de PRINCÍPIO DA CONGRUÊNCIA.

Eventos atuais têm a sua própria realidade. Muitas vezes, porém, eles ressoam com ou desencadeiam sentimentos antigos. Na verdade, os atuais acontecimentos desencadeam um número surpreendente de experiências internas, que são congruentes exatamente com as experiências do passado.

Quando um terapeuta conduz o paciente a experienciar uma série de congruências entre um evento passado e o presente, os segmentos da mente caem no lugar certo, e o evento passado é re-vivido com grande intensidade.

Nós incentivamos o reviver de experiências passadas, porque só depois de isto ocorrer é que a mente começa a se libertar de sua escravidão ao trauma inicial. Até que um evento seja re-experienciado, tanto quanto possível, ele permanece ancorado e imutável nas profundezas da mente. A partir deste lugar escondido, os sentimentos primevos irradiam desorganização na nossa vida presente, levando-nos a suportar o fardo duplo da dor presente e passada, sempre que algo em nossas vidas adultas nos fere.

Esta dupla carga produz evasão(fuga) e super-reação(exagero) em nossas vidas diárias. A pessoa que não pode entrar em uma sala cheia de pessoas, por medo de ser criticado está reagindo às críticas na infância que permaneceram não descobertas nas profundezas do passado. Isso irá continuará a prejudicar o funcionamento atual e este mal começa a diminuir significativamente ou desaparecer completamente quando é re-experienciado.

Então, como adultos, nós nos movemos através de dois panos de fundo sem nunca saber. Nós nunca estamos totalmente disponíveis para criar ou responder a nossa existência atual. O passado contamina o presente.

Daqui decorre que a primeira e maior das congruências que vamos nos esforçar para criar para os nossos pacientes é a CONGRUÊNCIA DE SENTIMENTO.

Congruência I:

A evocação de material inconsciente, para criar o Nível Quatro de psicoterapia regressiva.

A Congruência de Sentimento

Quando uma pessoa tem um sentimento poderoso sobre um evento atual, quase sempre a sensação idêntica já existia em seu passado, tendo acompanhado um evento traumático inicial. Por exemplo, se alguém está sofrendo sob crítica contínua de um chefe, essa pessoa vai estar carregando a carga dupla; o presente caso, somado a críticas significativas de sua infância. O presente estresse vai desencadear e ressoar com a poça desconhecida de dor do passado. Assim, o paciente irá exagerar no presente, e a incapacidade de funcionar, em maior ou menor grau, irá ocorrer.

O nosso trabalho como terapeutas é trazer o passado à vista. Nosso trabalho, como terapeutas regressivos de nível quatro, é arranjar um sentimento de congruência entre o presente e o evento passado, poderoso o suficiente para que eventos passados sejam reativados e revividos na sala de terapia. Assim, o paciente começa a ser liberado desta paisagem inicial.

Dessa forma, deitamos as pessoas em uma posição neutra e confortável em um chão acolchoado em uma sala semi-escura, com isolamento acústico e pedimos para que deixem todos os seus processos de pensamento para trás. Então pedimos a eles para sentir os sentimentos que estão *centrados no evento atual*. Cada vez que eles retornam à sua cabeça e começam a falar sobre si mesmos e a contar sua história (Nível Um de terapia) nós, gentil e firmemente, voltamos sua atenção de volta para o que eles estão sentindo, e experienciando em seus corpos. Ao contrário do Nível Três de terapia, não convertemos imediatamente a sensação em palavras. Pedimos aos pacientes para entrar na experiência mais profundamente, para ficar dentro do sentimento, como o motor de arranque de um carro enriquecendo a mistura em tempo frio, nós enriquecemos a experiência e inflamamos o processo regressivo. Este processo regressivo começa uma descida, com a intensidade de um tobogã, trazendo uma re-experienciação do trauma na infância.

A ignição dessa experiência é raramente tão simples como acabo de fazer parecer. A mente e o corpo, mesmo em pessoas altamente motivadas, estão profundamente repelidas pela dor, se elas nunca foram permitidas ou incentivadas sentir quando crianças. A maioria das pessoas nunca teve essa permissão. Essa repulsão está, então, muito além do controle consciente de nossos pacientes. Por causa disso, a mente se esforça para voltar a função intelectual diurna normal.

No caso do empregado criticado por exemplo, nós simplesmente pedimos ao paciente que se encontra agora em nossa sala semi-escura,com isolamento acústico para ficar com a sensação que experimenta enquanto o chefe está ativamente a criticá-lo. Se ele puder permitir que a sensação se torne intensa o suficiente e se ele pode ficar lá dentro por muito tempo, então, de repente, ele estará com seis anos de idade e seu pai estará rindo dele na frente de seus irmãos e irmãs, enquanto ele se esforça para andar em sua bicicleta nova. A angústia vai voltar com força total e voltará a ser re-vivida.

O princípio de manter a experiência do sentimento ligado a um evento presente com uma intensidade suficiente, e durante um período de tempo suficientemente longo na sala de tratamento, é crucial para o efeito de desencadeamento em todas as congruências que vamos estudar.

Congruência II:

Promover o re-vivenciar da experiência traumática inícial no Nível Quatro da psicoterapia regressiva.

A. A Congruência de Som Inarticulado

A congruência de som inarticulado não é necessariamente congruência entre um som de agora e o som de um evento passado. É, antes, a congruência entre o que sentimos durante uma sessão de terapia e como soariamos se fossemos autorizados a falar ou gritar durante a experiência do sentimento.

Isso pode ou não corresponder à forma como nós gritamos quando crianças, quando fomos feridos. Podemos não ter sido autorizados a chorar de maneira alguma, nesses primeiros anos.

No presente, porém, há um som que corresponde exatamente em termos de qualidade e intensidade à sensação que estamos experienciando em terapia. De passagem, devemos notar

que a realização de nenhum som pode ser em si próprio uma ressonância com a situação da infância e assim precipitar uma re-experienciação, ou o sentimento de uma defesa.

A expressão direta da dor que estamos vivenciando, através do uso de um som inarticulado, ativa um alívio quase imediato seja a dor física ou emocional, porém mais especialmente se for emocional.

Assim, no Nível Quatro de terapia regressiva, pedimos aos nossos pacientes que moldem o som que se encaixa ou espelha exatamente o sentimento doloroso. A intensidade e a qualidade desse som, move-se em direção a congruência. Neste momento, nos tornamos do lado de fora o que sentimos por dentro, e a congruência é alcançada.

Por exemplo, um homem que tem uma dor no estômago pode experimentar com um grunhido baixo, enquanto uma mulher que, quando bebê foi deixada sozinha e abandonada em seu berço, pode encontrar seu caminho ao choramingar de maneira mais aguda. A manipulação da textura do som é feita pelo próprio paciente, que é guiado por um sentido interno do corpo para produzir um som que é exatamente correto.

Mais uma vez, por exemplo, lembre da história anterior da mulher que não conseguia engolir mais nada de seu chefe; aquela com a constrição na garganta. Se em vez de converter o sentimento de constrição em palavras, ela tivesse sido incentivada a fazer os sons de alguém em estrangulamento, esta congruência com o estrangulamento experienciado quando o tio dela encheu sua boca com sêmen muito possivelmente poderia desencadear um reviver do incesto.

B. A Congruência de Som Articulado

O uso da fala humana em psicoterapia regressiva profunda pode ser extremamente útil, mas carrega consigo um grande problema.

Já dissemos que quanto mais conversativos nos tornamos durante a terapia de profundidade, mais isso tende a elevar-nos para longe de experimentação direta. Isso torna o processo intelectual, e voltamos para o Nível Um de terapia. A conversa é (sob quaisquer circunstâncias sociais ou terapêuticas), quase sempre uma defesa contra sentimentos. Todavia, pode ser utilizada na terapia de profundidade de várias maneiras.

Em primeiro lugar, a conversa pode ser usada como um dispositivo de sondagem. Para aqueles pacientes que não podem se deitar e se conectar com um sentimento ou estado interno do corpo, falar é um excelente lugar para começar. Se deixarmos alguém livre para falar sobre qualquer coisa que quiser, lenta mas seguramente, o tema que escolher vai ficar mais perto de seus negócios emocionais inacabados. A Dor, agindo como um ímã, atrai a conversa normal inexoravelmente para as feridas que estão enterradas dentro de nós. Iremos começar a circular infindavelmente por acima da questão mais profunda de uma maneira altamente disfarçada e simbolizada.

Por exemplo, um homem que não foi muito bem tratado por sua mãe pode voltar-se para o tema da inadequação das mulheres na política. Ele pode argumentar longamente sobre como elas não são fortes o suficiente para cuidar adequadamente de seus eleitores.

O terapeuta escutando o tema subjacente pode sentir que este homem não foi devidamente cuidado pela mulher significativa na sua vida, quando ele era criança. Ele ajudaria suavemente o paciente a fazer a conexão e falar sobre a sua relação de infância com sua mãe.

O psicoterapeuta regressivo pode perguntar ao paciente que ele sente ao falar sobre as

mulheres políticas, e mantê-lo deitado, e no sentimento até uma congruência ocorrer. O re-experienciar do relacionamento na infância pode ser acionado.

Não só a conversa circula em torno da dor não resolvida, mas as palavras de fato e frases da primeira infância estão dispersadas por toda parte na praia da conversa adulta. Para aqueles terapeutas que sabem reconhecê-las, essas pequenas conchas perfeitas são excelentes portas para o material inconsciente profundo.

Por exemplo, uma paciente descreve uma discussão com um motorista de táxi que a levou para o endereço errado. No decorrer de sua história, ela diz: "Não importa quão cuidadosamente eu explicava o seu erro para ele, ele simplesmente não me ouvia."

O terapeuta profundo, ao ouvir a frase: "Ele simplesmente não me ouvia", pode pedir à paciente, deitada em uma sala à prova de som, semi-escura, para dizer a frase denovo e denovo, até que, aos prantos, ela pode perceber que a maioria do sentimento ligado a este argumento vinha de uma infância inteira de não ser ouvida pelos pais. A frase "Ele simplesmente não me ouvia", cria uma perfeita congruência entre o presente e o passado, e as portas do inconsciente abrem.

A repetição pelo paciente de frases de infância que jazem espalhadas na conversa adulta age como uma broca de diamante penetrando as defesas.

A conversação pode ser utilizada pelo terapeuta de profundidade, mas temos que diferenciar das suas qualidades defensivas. Temos que re-trabalha-la para que se torne um dispositivo de busca e penetração em vez de um dispositivo de evasão.

Outra maneira de tornar a conversação útil para a terapia de profundidade é pedir aos pacientes para restringir seu vocabulário com a utilização de pequenas palavras e frases simples. Porque este tipo de discurso é parecido com o simples discurso da infância, torna-se mais congruente com a infância. Assim, essas palavras simples e frases simples derretem as defesas adultas.

O uso de palavras e frases curtas significativas simples, ligadas pelo paciente à experiências sentidas na terapia, permite uma mudança do simbólico para o real, e começa a se aproximar do intenso poder do som inarticulado.

Um paciente conta uma história longa e complicada sobre um homem que se aproveitou dele em um negócio. O uso de uma simples frase, a este ponto, como: "Ele te magoou muito", muitas vezes, corta a conversa defensiva e traz o paciente às lágrimas. A frase tocou em um tema da infância.

Congruência III:

A evocação de material inconsciente, para criar o Nível Quatro de terapia regressiva.

O Experienciar da Posição do Corpo

O terceiro método de desencadear o reviver do trauma original, utiliza o que os terapeutas de profundidade chamam de memória corporal.

Se uma criança foi espancada enquanto estava deitada enrolada em uma cama, uma solicitação é feita para o paciente a assumir a mesma posição sobre o tapete. Se somarmos a isso uma solicitação por sentimentos quando essa posição é tomada, e ainda mais, sugerir ao paciente fazer os sons que duplicam exatamente o gritos de angústia da infância, estamos somando três congruências entre si. Ao fazer isso, estamos criando uma pressão altamente

específica sobre os mecanismos mentais de defesa. Eles acabarão por ceder e, assim, permitir re-viver o trauma de infância.

Congruências são cumulativas e nós procuramos combinar o maior número delas possível.

Quando a posição do corpo na sala de terapia torna-se congruente com a posição do corpo durante o trauma de infância, um número incontável de células nervosas no Sistema Nervoso Central e Periférico, ativam precisamente a mesma configuração que ocorreu durante o evento de infância. Essa chave eletrônica cabe na sua fechadura e a terapia pode seguir.

A criação de congruências são todas métodos de invocação do inconsciente. Portanto, eu gostaria de incluir, neste grupo de técnicas, um quarto método de quebrar as defesas. Apesar de não ser exatamente o mesmo tipo de congruência, é no entanto, uma intervenção física altamente específica, que evoca a re-experienciação da infância.

Congruência IV:

A evocação de material inconsciente, para criar o Nível Quatro terapia regressiva.

O Método de Intensificação Física:

Este método de quebrar as defesas envolve o uso de toque para intensificar a dor física dos sintomas que foram deslocados para dentro do corpo. Falamos anteriormente, no Nível Três, sobre se relacionar com o difuso e sutil estado interno do corpo, conforme descrito por Gendlin. Desta vez, estamos nos referindo a uma técnica diferente, que envolve um sintoma corporal mais discreto, intenso e focal, e a abordagem é diferente. Podemos fazer isso com qualquer dor física gerada psicologicamente.

Um homem encontra-se não muito longe de mim na semi-escuridão do meu quarto primal. Nesta ocasião, ele está livre de qualquer sensação, exceto uma leve dor no abdome superior. A exploração interior cessou, porque não há intensidade suficiente para levá-lo adiante. *A sensação em seu abdômen absorve e oculta, esconde é produzida pela lembrança de algum conflito.*

Eu coloco as pontas dos meus dedos exatamente no centro da área dolorosa. Se a colocação não é exata milimetricamente, nada vai ocorrer. O passado permanecerá oculto. Peço ao paciente para orientar os meus dedos e seu sentido interior lhe diz qual o local exato.

Agora eu começo a empurrar para baixo, lentamente, aumentando a intensidade da dor. Tomo cuidado para não empurrar com tanta força pra que eu não machuque o que poderia ser uma úlcera duodenal. Eu instruio o paciente que é crucial que ele não pense em nada, mas, em vez disso, deixe vir o que precisar vir. Assim, por ficar fora de sua cabeça, ele não é trazido de volta para o nível dois ou três de conexão. O poder do insight não vai, por conseguinte, ser diluído.

A medida em que meus dedos aumentam a dor, de repente, a capacidade do sintoma de segurar e unir as forças de repressão desiste. O sintoma é, poderíamos dizer, sobrecarregado e o paciente começa a soluçar. Agora ele está no passado, sentindo a morte de seu pai, quando ele tinha nove anos, e experimentando a dor que ele não tinha permissão para sentir, porque ele tinha que ser forte para a mamãe e os seus irmãos e irmãs. Pela primeira vez em 20 anos seu estômago relaxa, ele passa pelo luto, e sua úlcera, previamente tratada por uma sucessão de medicamentos, finalmente começa a curar.

A congruência é um pouco escondida neste último método. No exemplo dado acima, a colocação dos dedos tem de ser exatamente congruente com o local da dor. A pressão exercida deve criar e intensificar justamente a dor que é sentida. Ela deve ser congruente com a dor. De fato, à medida que aumenta a dor, se este trabalho é feito precisamente, o paciente não sente os dedos do terapeuta. Só existe apenas a sensação da dor primeva aumentando, até um ponto em que já não pode restringir e ocultar a memória. A dor de estômago pode ou não ter estado

presente na infância.

Para resumir, *ficar com a sensação, criando seus sons e palavras exatos, colocando o corpo na posição do trauma original, e tocando o ponto exato da dor, tudo isso envolve uma série de congruências.*

Ao utilizar essas técnicas, torna-se evidente que o eixo mente\corpo é como uma fechadura de combinação. Cada técnica que atinge um nível adicional de congruência é outro número correto na combinação. Finalmente, quando todas os pinos estão em alinhamento, o mecanismo de defesa mental se retira e aparece a infância. Eu chamo esse fenômeno de CONGRUÊNCIA CONSCIENTE-INCONSCIENTE.

Dentro de um ambiente terapêutico próprio e carinhoso, esse fenômeno deve atingir a sua meta, que é o re-experienciar. Este re-experienciar, que muitas vezes deve ocorrer de novo e de novo na terapia, é uma necessidade se quisermos começar a integrar os traumas profundos ..

Existe o perigo de os clientes se tornarem viciados no calor e na auto-validação, das experiências dolorosas primeiras. Por mais estranho que possa parecer, re-experimentar a dor inicial tem um calor e um realismo que atrai alguns pacientes para um repetitivo sem fim de re-experienciar. A prevenção desse vício é outro problema para os terapeutas de profundidade.

Se, como disse Freud, os sonhos são a estrada real para o inconsciente, então, as técnicas de congruência CONSCIENTE-INCONSCIENTE são o elevador expresso.

Capítulo Cinco

A Busca Ativa do Cérebro para Completar o Que Está Inacabado

Chegamos agora a um ponto de virada na nossa jornada. Temos falado até agora de técnicas utilizadas pelo terapeuta. Agora, devemos falar do mecanismo que impulsiona o paciente à frente.

A conclusão dos negócios inacabados da infância exige dois mecanismos que conferem poder e direção ao processo terapêutico no Nível Quatro de psicoterapia regressiva. Eu vou chamá-los de A Busca por Congruência e Necessidade do Corpo. O primeiro termo expressa o que está acontecendo e o segundo termo descreve o poder por trás do processo.

Na intensidade terapêutica de Nível Dois, vimos que em associação-livre a mente busca completar seu proprio material não trabalhado. Esta necessidade orienta o estado de associação-livre aparentemente não lógico, de acordo com a lógica mais profunda (associações) da formação de Gestalt. Assim, o objetivo final de se lembrar e falar em voz alta o que tem sido até agora inconsciente, pode ser alcançado. O que é importante lembrar é que a intensidade da experiência é do nível um ou dois de intensidade, nada parecido com o que vamos encontrar no nível quatro. No Nível Dois, o barco do paciente está como podemos dizer, em ares leves e preguiçosamente encontra o porto da lembrança.

Na intensidade terapêutica de Nível Três, a intensidade do impulso para lembrar do material inconsciente aumenta. Este aumento é difuso no entanto, por terapeutas que convertem os sentimentos e sensações corporais em palavras muito cedo. Assim, no nível três, uma lembrança aterrada e de alta qualidade pode ocorrer, mas uma re-experienciação real é menos susceptível de ocorrer do que no nível quatro, porque aqui permanecemos nos sentimentos em primeiro lugar, por um longo período de tempo. O desencadeamento ao nível do re-viver, então ocorre sem que o terapeuta tenha que costurar a ligação entre o sentimento e a memória. O pequeno peixe em águas rasas não tem que ser estimulado para a rede cerebral. Em um instante, eles crescem muito, de fato, e saltam na rede sem qualquer insistência. É neste ponto que encontramos nosso novo fenômeno da BUSCA PELA CONGRUÊNCIA e NECESSIDADE

DO CORPO.

O impulso para lembrar, que vimos em níveis anteriores de terapia, agora é convertido em um impulso em direção ao "fazer". O fazer neste caso, significa o arranjamento de uma congruência. O corpo luta ativamente para encontrar as congruências discutidas anteriormente, de modo que ele possa realmente voltar a viver o trauma enterrado ao invés de simplesmente recordá-lo.

É na BUSCA PELA CONGRUÊNCIA e na NECESSIDADE DO CORPO onde vemos o verdadeiro poder da terapia regressiva. A mente se abre para sentir, a voz vai em direção ao som exato, o corpo se coloca na posição do trauma original. Além disso, o eixo corpo/mente procura ativamente tocar ou ser tocado de uma maneira que produza congruência. Assim como em um determinado momento no nascimento de uma criança, a mulher perde o controle e contrações vêm de sua própria vontade primordial, também, o eixo corpo/mente toma conta, indo em direção a congruência para que ele possa voltar a experienciar o que está reprimido. É o poder por trás deste impulso que tenho chamado de NECESSIDADE DO CORPO.

Algo muito novo agora chega à cena; um novo tipo de insight ocorre quando voltamos a viver experiências dolorosas do início da vida desta maneira. Neste caso, o despertar da consciência é bem mais profundo. É mais profundo por causa do enorme impacto interno. É mais profundo porque é multi-dimensional, não-linear e atinge-nos mais como uma onda de que como um único evento. É como se nós estivessemos sentindo que estamos em um caminho através de um jardim na escuridão absoluta, quando de repente uma luz acende, iluminando não só o jardim, mas a casa onde está esse jardim, e toda a vizinhança.

Um paciente tenta descrever a percepção súbita e complexa que ele tem durante uma de suas primais. Seu pai, em uma estação ferroviária, estava levantando-o de seu ombro e entregando-o à sua mãe, enquanto ela embarcava em um trem. Foi na Inglaterra, em 1940, no início da Segunda Guerra Mundial. Ele tinha três anos e meio de idade. Ele não voltaria a ver seu pai novamente até que fosse totalmente crescido.

Em seu re-viver, sentiu sua bochecha contra o paletó Harris Tweed que cobria os ombros de seu pai. Ele sentiu a tragédia completa de perder seu pai. Ele viu como, ao longo dos anos, ele tinha feito amizade com homens cujos ombros, desconhecidamente para ele, lembravam a seu inconsciente que terrível momento de despedida. Num piscar de olhos, ele sentiu a distorção e a trama de sua vida e suas relações através das décadas. Ao mesmo tempo, sentia-se em um plano completamente diferente, como o nunca ter sido abraçado por seu pai havia condenado-o a ter um corpo incriado. Com isso ele quis dizer que em todas as suas atividades físicas era tímido e carente de força masculina. Tornou-se claro para ele que o poder físico de um homem está profundamente relacionado com a presença física e o toque do pai daquele homem. Os jardins, com sua dor, foram iluminados como foi toda a vizinhança de sua vida, uma vez que pertencia aos homens que ele tinha gostado e sua relação com seu próprio corpo.

Esses insights vem instantaneamente, aparentemente de todo o corpo. Eles se movem como uma frente de onda ou uma parede de compreensão, parecendo ter origem no abdômen, tórax, ossos e músculos, movendo-se para cima, para a consciência. Eles não tem a sensação de serem pensamentos. Eles parecem iluminações repentinas. Eles têm a qualidade do sol quando de repente rompe através de uma nuvem, iluminando a paisagem escura em torno de nós em um único vislumbre inspirador de compreensão. Após esses tipos de experiências em terapia regressiva, o pensamento intelectual linear é como sopa diluída tomada enquanto se assiste televisão em preto e branco. Ele deixa de satisfazer. É o poder e a profundidade desse re-viver que, finalmente, começar a nos mover para longe da dor que não podemos dissipar de nenhuma outra maneira.

As pessoas que têm essas experiências muitas vezes, após elas, se sentem esmagadoramente exaustas e ao mesmo tempo esmagadoramente aliviadas, como se 200 kg de cimento tivessem sido tiradas delas. Grandes pedaços de dor reprimida e os processos que acompanham aparecem, causando profundas mudanças no crescimento. Os pacientes experimentam uma leveza de ser, uma perda de medo no seu dia-a-dia, uma sensação de

bloqueios internos desmoronando e o nascimento de um novo senso do Eu.

Os sentimentos vivenciados nesse nível muitas vezes nem sequer foram sentidos no momento em que ocorreu o evento. Por exemplo, uma mulher flutuava regularmente para o teto quando o pai batia nela. O trabalho de terapia Nível Quatro é trazê-la de volta para baixo e permitir que ela realmente sinta o espancamento.

Agora você vai começar a entender os mecanismos por trás não só da qualidade bizarra do que se segue, mas da intensidade com que essas experiências serão impelidas em direção a uma conclusão.

Vejamos uma série de exemplos para demonstrar o princípio de que o eixo mente\corpo no Nível Quatro de psicoterapia procura ativamente por uma congruência, o que permite que suas defesas desmoronem-se, para que possa voltar a experienciar um trauma inicial. Você vai ver que, ilógica e não-linear na superfície, a associação profunda da lógica e da formação de Gestalt sempre prevalecerá.

Exemplo Um: *Necessidade do Corpo dirigindo um paciente em direção a congruência para que ele possa voltar a experienciar um problema inconsciente*

Um homem de meia-idade, senta de frente para a parede na minha sala primal. Ele sente-se impelido a fazer caras (Necessidade do Corpo). Nenhum som emerge enquanto ele faz caretas e torce o rosto em uma série infindável de máscaras horríveis. Ele não sabe por que ele está fazendo isso. Sabemos que, se nós confiarmos nessa necessidade do corpo, ele vai conseguir congruência eventualmente com alguma questão mais profunda que ainda não podemos ver. Ele não faz nada além disso por seis semanas. Garanto-lhe que, se ele ficar fora de sua cabeça e confiar no que está acontecendo, eventualmente o entendimento virá. Semana após semana ele olha para o mundo de maneira insana. A lógica superfícial foi para o espaço e uma lógica mais profunda está impelindo-o para a frente. Finalmente a congruência é alcançada e a ficha cai. O insight é tão simples quanto profundo. Ele simplesmente estava a criar os rostos que ele teria mostrado se tivesse sido permitido mostrar quando ele foi traumatizado quando criança. Ainda não há sentimentos ligados, nem sons, mas estes virão enquanto ele confiar em seu corpo e seu sentimento para guiá-lo. Por agora, é suficiente que ele perceba, a nível visceral, *que ele é estes rostos* e não o bem-vestido, executivo de negócios urbano que ele julgava ser. O próximo passo nesta terapia será ir ainda mais fundo na congruência, pedindo-lhe para fazer os sons que se encaixam exatamente com os rostos horríveis. Você vai entender por que uma sala com isolamento acústico é necessária.

Exemplo dois: *Necessidade do Corpo dirigindo um paciente em direção a congruência de modo que ela possa voltar a enfrentar um problema inconsciente*

Uma mulher de trinta anos está na minha sala primal, à deriva nos ventos do tempo. Ela inconscientemente pega a minha mão e começa a brincar com meus dedos. O objeto de seu toque não é romântico ou sexual. É algo muito sério em sua busca por crescimento. Lentamente, ela brinca com cada dedo e então, inconscientemente, ela fecha minha mão e faz um punho. Ela começa a chorar. Ela está com seis anos e agora ela se recorda de como seu pai costumava bater nela com o punho. A necessidade inconsciente, abaixo do nível da lógica, impulsionou-a a arranjar uma congruência, o punho de seu terapeuta foi trazido a coincidir com o punho de seu pai. As são defesas vencidas, e o evento original é re-experienciado.

Exemplo três: *A Necessidade do Corpo dirigindo uma paciente em direção a congruência de modo que ela possa voltar a enfrentar um problema inconsciente*

Uma mulher de 25 anos de idade, senta ao meu lado. Ela tem estado muda na terapia durante seis meses. Ela tinha ficado em absoluto silencio na terapia anterior, de um psiquiatra, por mais de um ano. Percebo que ela está fazendo pequenos movimentos com os dedos em direção aos botões da minha camisa. Reconhecendo a necessidade do corpo, eu peço-lhe para

deixar seus dedos fazer em o que quiserem. Lentamente, ao longo de várias sessões, ela desfaz os botões e, ainda mais lentamente ao longo de muitos mais sessões, coloca os lábios no meu mamilo e começa a chupar. Ela se amamenta no peito, deitada ao meu lado com minha camisa removida, por três anos, com as mãos amassando e apertando meus braços e minhas costas.

Parece que na infância seu corpo tinha sido coberto com choro, feridas feias e ela não tinha sido segurada durante longos períodos em sua infância. Ela foi alimentada por mamadeira em seu berço. Seu corpo encontrou na terapia exatamente o que precisava. Ela estava bebendo tanto com os lábios quanto com as pontas dos dedos. Sua necessidade da infância não atendida pelo toque, abraço, e mamar agora estava sendo atendidas. Teremos mais a dizer sobre esta paciente em um exemplo mais tarde.

Exemplo Quatro: *A Necessidade do Corpo dirigindo uma paciente em direção a congruência de modo que ela possa voltar a enfrentar um problema inconsciente*

Isto leva-nos a uma situação terapêutica onde, se os riscos anteriores não eram suficientes para o terapeuta, estamos agora a mover-nos em território muito mais perigoso.

Uma mulher que trabalha comigo na sala primal, por pelo menos um ano está se movendo profundamente dentro de si mesma no nível quatro. Ela me pergunta se eu posso deitar em cima dela em uma posição sexual com ambos completamente vestidos. Sentindo que esta é uma necessidade do corpo, mas com medo de perder a minha licença para praticar medicina, eu passo por uma luta interna considerável. Eu decido ajudá-la e subo entre as pernas como se estivéssemos prestes a ter relações sexuais. Ela começa a empurrar sua pélvis contra mim, fazendo sons guturais. Depois de vinte minutos, mais ou menos, ela se deita exausta e nenhum insight veio ainda. Não houve nenhum prazer sexual, se há alguma coisa que a experiência foi fisicamente, foi dolorosa, e para nós dois. Lembro-me de quanto tempo o homem que fazia caretas teve que ficar com a sua pesquisa "ilógica" por congruência, e quando ela me pede em nossa próxima sessão se eu posso por favor fazê-lo novamente, embora a coisa toda esteja me deixando muito ansioso, mais uma vez eu digo sim. Finalmente a ficha cai e ela percebe que ela tem tentando expulsar sua mãe de seu corpo. Ela sente que está tendo sucesso.

Esta paciente tinha introjetado uma personalidade materna que era profundamente negativa, e toda a sua vida tinha se preocupado em ter essas qualidades profundamente negativas. Seu corpo, na necessidade de expulsar este introjetar materno, inconscientemente procurou uma maneira feminina de fazê-lo, através de sua vagina. Para alcançar a congruência e a intensidade necessária, ela precisava de alguém para empurrar, experimentando, assim, a congruência com a criação de uma metáfora corporal. Assim como ela empurrava contra sua mãe, cuja personalidade viciosa não lhe concedeu sucesso, ela empurrava contra mim, cujo a postura receptiva e empática permitiu a realização de seu ato simbólico. Sem esta experiência, a cura teria sido muito dificultada e possivelmente nunca teria ocorrido.

Exemplo Cinco: *Necessidade do Corpo dirigindo uma paciente em direção a congruência de modo que ela possa voltar a enfrentar um problema inconsciente*

Este último exemplo cruza ainda mais profundamente a área sagrada da sexualidade.

Você se lembra da mulher que amamentou em meu peito. Após três anos de mamar, ela desenvolveu uma compulsão a acariciar meu pênis. Uma vez após outra eu empurrei a mão dela até que eu percebi que eu parecia esbarrar em uma necessidade do corpo de nível quatro profundamente poderosa. Mais uma vez, eu decidi deixá-la ir em frente e fazer o que ela precisava fazer. Após a experiência de amamentação por muito tempo, parecia que ela precisava estabelecer profundamente dentro de si mesma que eu era, na verdade, um homem. Seu senso mais profundo do meu gênero tinha turvado. Isso estava colidindo com as barreiras de sua própria identidade sexual. Ao sentir meu pênis, e, neste caso, sentindo-o responder ao seu toque através da minha roupa, o homem em mim pode evocar seu senso de feminilidade e re-equilíbrio ambas as nossas identidades de gênero em sua mente.

Mas algo muito mais profundo ainda estava por vir. Depois de algumas sessões de toque

gentil de sua parte, a maior ficha de todas caiu em sua vida. Ela lembrou-se de que seu pai havia a molestado sexualmente todos os dias de sua vida dos três anos de idade até os treze. Tão poderosa era a sua repressão deste evento que, após quatro anos de terapia de profundidade, só este momento de congruência poderia trazê-lo para a superfície. Tão poderosa era a sua repressão deste evento que ao longo dos anos ela teve convulsões epilépticas, em vez de permitir que essas memórias viessem para a superfície. Em nosso trabalho em conjunto em momentos como estes, eu tive que segurá-la com firmeza pelos ombros, sacudi-la gentilmente e dizer-lhe, sessão após sessão após sessão, para não ter um ataque epiléptico, mas para manter a memória das atividades sexuais de seu pai com ela em sua consciência.

Muitas, muitas lembranças vieram acima ao longo dos últimos dois anos e muita, muita cura foi alcançada. Ela só pôde voltar a entrar e experienciar essas memórias quando ela colocou a mão no meu pênis, assim, lembrando que seu pai lhe ensinou a colocar a mão em seu pênis. Foi a compulsão para fazer isso que constituiu o que estou nomeando de necessidade do corpo. Quando essa necessidade do corpo empurrou a mão em direção a congruência de sua experiência entre presente e passado, a repressão foi então derrotada, e a infância reapareceu. Eu acho que você vai perceber que mesmo que esses eventos estão relacionados com a sexualidade, não são sexuais, no sentido social. Não há sedução aqui. Não há excitação sexual por prazer aqui. Estamos no trabalho sério de honrar uma necessidade do corpo para que uma congruência possa ser alcançada; de modo que o re-experienciar do trauma de infância possa ocorrer. Esta busca pela patologia não é diferente do exame interno de um ginecologista em busca de patologia no plano físico. Essa busca não é mais sexualmente auto-indulgente do que a pesquisa de Masters e Johnson observando um pênis mecânico mergulhando dentro e fora de vaginas de mulheres para registrar a sua verdadeira fisiologia.

Precisamos continuar falando sobre o uso do toque na terapia profunda regressiva muito além, até mesmo, do que já sabemos. Na verdade, o uso mais profundo dessas técnicas tem ainda de ser discutido.

Capítulo Seis

Nutrição Terapêutica Direta

Quando pedimos um paciente para viajar de volta nas asas da dor para o trauma de infância, é algo equivalente a levar um bebê para uma caminhada de domingo, torturando-o no carrinho de bebê e, finalmente, abandonando-o sob os escombros de uma cidade bombardeada. É necessária a dor para que se retorne à infância, e assim que chegamos lá, somos geralmente recebidos com um terreno baldio psicológico. Quando entramos na desolação de uma infância que foi privada de amor, privada de contato, desprovida de empatia e cheia de abuso, o que fazemos com um adulto que se tornou agora um bebê e cujo Sistema Nervoso Central está aberto para sentir a sua dor; aberto em um mundo sem nutrimento? A resposta é óbvia. Não deixamos esta criança psicológica para morrer em exposição, em alguma tradição romana nova e grotesca. Você vai se lembrar que os romanos matavam os bebês por uma variedade de razões, abandonando-os em uma colina.

Eu não abandono minhas crianças psicológicas e mais uma vez isso requer avançar em uma zona estritamente proibida. Eu forneço o que eu chamaria de "Nutrição Terapeutica Direta", o terceiro mecanismo que estou nomeando como um fenômeno terapêutico novo e legítimo.

O que a nutrição terapêutica direta significa?

Em primeiro lugar, para coincidir com a intensidade do Nível Quatro de vulnerabilidade, o terapeuta deve estar intensamente presente. No meu caso, isso significa muitas coisas. Eu deito às vezes muito perto de meus pacientes sem chegar a tocá-los, olhando para eles através da escuridão para que, se abrirem os olhos, vejam um rosto de carinho e cuidado que nunca viram no início de suas vidas.

Em segundo lugar, nutrição terapêutica direta significa toque. Eu toco meus pacientes em uma variedade de formas não-sexuais. Eu posso colocar uma mão em uma mão, uma mão em um braço, uma mão sobre as costas, em um pescoço, no rosto, em uma cabeça como um pai tocaria uma criança que está com dor.
No uso do toque para alimentação e nutrição, eu posso colocar uma mão sobre o abdômen de alguém, em cima ou por baixo da roupa, onde seus corpos podem beber no calor, pele com pele, se necessário. Na terapia regressiva profunda *reconhecemos a fome do corpo e a fome da pele*.

A fome da pele é bem conhecida no mundo das crianças. A falta de contacto com a pele dá origem à depressão e à morte. Este processo em crianças tem sido bem conhecido desde os estudos que Spitz e Bowlby realizaram antes da Segunda Guerra Mundial. Nos orfanatos, bebês alimentados e mantidos limpos experienciavam depressão, e, finalmente, a morte, a menos que eles fossem tocados.

Mais recentemente, as taxas de mortalidade de prematuros caiu drasticamente quando os bebês foram colocados sobre tapetes de pele de carneiro em vez de lençois. A textura salvou suas vidas. *No mundo da criança, toque e vida são sinônimos.*

Alimentar com contato direto é a segunda necessidade do corpo, assim como a procura de congruência é a primeira necessidade do corpo. Onde os seres humanos não foram satisfeitos pela boa nutrição na infância, há ainda uma necessidade intensa de abraço e de toque. Isto normalmente gera, durante e depois da adolescência à utilização da sexualidade como uma ferramenta para a obtenção de alívio. Quantas vezes já ouvi mulheres dizerem: "Se pelo menos ele pudesse me abraçar, sem se tornar sexual." Na terapia eu abraço pessoas danificadas, sem me tornar sexual. *Nós abraçamos pra regredir e a abraçamos pra curar*. Às vezes o mesmo gesto irá combinar ambos. Por exemplo, uma jovem psicoterapeuta veio a mim por depressão e pânico grave em momentos de baixa auto-estima. Ela estava com medo de que em seu novo casamento, seu marido não iria encontrar nada de valor nela para manter seu amor. Ela tremia de pânico a qualquer olhar negativo e sentia que ela iria se desintegrar.

Durante o nosso trabalho, a paciente desenvolveu um desconforto abdominal grave. Obedecendo a um sentido intuitivo, eu coloquei minha mão em seu abdômen. Seu estômago começou a arfar violentamente. Virei em direção a ela para lhe oferecer suporte físico, abraçando ela. Eu queria ajudá-la a conter o maremoto em rápida ascensão de dor física e emocional.

Ela também se virou para mim e assim chegamos, como tantas vezes acontece por consentimento mútuo, a uma posição de abraço que foi um completo abraço apertado frontal. O arfar do seu abdômen aumentou. Eu, então, senti a necessidade de colocar a mão na parte baixa de suas costas e pressionar o abdômen ainda mais firmemente contra o meu.

Ela começou a gritar, o corpo dela estava agonizando com as convulsões e os sons que ela fazia eram altos e assustadores. Aos poucos, sua voz mudou e se tornou mais infantil. Sessões como esta continuaram por meses e nenhum insight surgiu.

Além de um pai absolutamente rejeitante e uma mãe raivosa, senti que deveria haver algum outro trauma. Eu perguntei se ela tinha sofrido qualquer outro dano grave quando criança. Ela me disse que ela foi hospitalizada por várias semanas com a idade de 11 meses, com um distúrbio gastro-intestinal intenso. Ela não viu a mãe durante este tempo. Pesquisas mostraram que o abandono de um lactante com idade inferior a 11 meses podem dar origem a danos irreparáveis. Ao convulsionar contra mim, gritou uma e outra vez, "Não me deixe". Quando eu disse que eu não deixaria, ela precisava olhar para trás e examinar cuidadosamente o meu rosto para averiguar se ela podia ou não confiar em mim. Estranhamente, após esta re-vivência de um problema infantil, seus ataques de pânico em torno da baixa auto-estima começaram a diminuir. Parece que o abandono infantil, mesmo que por poucas semanas, pode enviar ondulações ao longo das décadas e naufrágar a auto-estima na intimidade adulta.

Aqui vemos o abraço provocando e ao mesmo tempo curando traumas de infância. Onde for necessária a presença física intensa para conter um ego despedaçado pela dor ou para curar níveis catastróficos de privação de infância, o toque deve ser muito próximo, de fato.

Como Anna Freud salientou no seu livro sobre os mecanismos de defesa mentais, a intensidade da defesa é igual à intensidade dos danos. No meu mundo isso significa que onde o dano grave da infância ocorreu, o trabalho reparador deve ser igualmente grave ou igualmente intenso. Ele também deve obedecer a regra de congruência: deve ser exatamente correto.

Por exemplo, no caso da última paciente que gritou e regrediu a nove meses de idade, ela só fez isso quando eu apertei meu abdomen contra o dela. Nenhuma intensidade de segurar a mão ou insistência verbal teria fornecido a chave necessária. Nenhuma intelectualidade pode tocar ou curar este nível.

Durante seus momentos de regressão, eu era a corda salva-vidas materna, o evento nutridor antes de sua morte infantil potencial revisitada. Ela agarrou-se a mim com a intensidade de uma vítima de um campo de concentração sendo levada para os fornos. Agarrei-me de volta com uma poderosa resposta humana, empática. Eu não poderia ter feito mais nada.

Ao atingir a congruência, e ter utilizado a dor abdominal no presente, nós rapidamente nos encontramos no passado profundo pré-verbal. A emergência gastro-intestinal estava sendo re-experienciada, juntamente com os sentimentos de morte e abandono da criança.

Na área do toque terapêutico, o contato pele-a-pele é uma questão extremamente importante. Contato pele-a-pele é profundo, poderoso e necessário para o desenrolar das estruturas mente/corpo da criança.

Acredito que durante a adolescência um desvio emocional ocorre. Este desvio é análogo, no âmbito emocional, para o fechamento do buraco entre os lados esquerdo e direito do coração, imediatamente após o nascimento, que faz com que o fluxo de sangue começe a pegar o oxigênio nos pulmões do bebê, em vez de pegá-la do fornecimento umbilical materno.

Na adolescência, o tocar na pele muda muito de seu significado interno de nutrição direta para a excitação sexual.

A natureza dual do toque dá origem a um problema sério em psicoterapia regressiva. Quando um adulto regride a um estado infantil, o contato direto muitas vezes é necessario. Existe, no entanto, sempre um adulto presente no paciente. O adulto pode permitir que a sexualidade venha a tona, ou pode escolher o lado nutridor do DESVIO DA NUTRIÇÃO SEXUAL. O que poderia ter sido sexual torna-se um evento nutridor. Se houver algum derramamento em direção a excitação sexual, o adulto, tanto no paciente quanto no terapeuta pode trabalhar para neutralizá-lo. Na verdade, o aspecto alimentador torna-se tão dominante que o paciente começa a experimenta-lo como um evento central, e salvador de vidas.

É evidente que um grande cuidado deve ser exercido nessas experiências de nutrir pelo paciente e terapeuta. São necessárias muita confiança e boa vontade. Não há muitas vezes na medicina, onde é necessário um grande cuidado?

Um das mais profundos neutralizadores de terror adulto é colocar um abdômen contra o outro. Os efeitos calmantes desta experiência são reforçados dez vezes, se a roupa é levantada na área abdominal. O alívio do medo profundo e desespero que este tipo de ocasiões de contato traz é dramático e imediato. Nós todos experimentamos este tipo de comforto em uma forma atenuada durante um abraço adulto.

É possível utilizar esta técnica durante a terapia regressiva para alcançar uma nutrição calma e profunda. Cuidados devem ser tomados para evitar movimentos sexuais da pelve.

Um de meus pacientes, que fez uso desta técnica para aliviar a ansiedade grave e o choro convulsivo, se referiu a estes momentos como abraços de barriga.

É uma observação sobre nossa civilização, neste momento em seu desenvolvimento, que um neutralizador tão simples orgânico e eficaz do terror na terapia de profundidade possa ser encarado com intolerância.

Se pararmos para pensar por um momento, vamos lembrar que a coisa mais alegre que uma nova mãe pode fazer é colocar seu bebê em cima de seu abdômen. Isso expressa o seu amor em um poderoso catalisador pele-a-pele de crescimento para seu filho. A nutrição pele-a-pele é a base física sobre a qual se constrói a saúde psicológica. É o chão fundamental da personalidade saudável.

Onde ocorre a terapia regressiva profunda,a re-parentalidade física pode ser uma necessidade absoluta. Alguns pacientes parecem ser capazes de fazer o trabalho regressivo profundo extraordinario, sem necessidade de qualquer toque de seus terapeutas. Outros não conseguem lidar com a extrema intensidade destas regressões dolorosas sem uma grande quantidade de toque e conexão física profunda.

Uma vez após outra, quando os terapeutas fornecem este tipo de carinho eles alertam seus pacientes para não falar sobre isso sob qualquer circunstância. Chegou o momento para este medo e desonestidade terminarem. Se podemos fazer a energia nuclear ser segura, podemos fazer a nutrição profunda ser segura.

O Sentido do Olfato no Crescimento Humano

Na área do contato direto, há um outro problema relacionado com a questão do contato direto da pele. Notei várias vezes ao abraçar mulheres pacientes que enterravam o rosto na base do meu pescoço, onde o botão de abrir topo da minha camisa deixa uma pequena área em forma de V de pele exposta. Começei a afrouxar o topo da minha camisa para que pacientes pudessem colocar a pele de seus rostos contra a pele do meu pescoço. O contato de pele com pele frequentemente parecia ser procurado deste modo, mesmo que não seja uma posição boa para respirar.

Então eu percebi que a respiração era precisamente o que estava em jogo aqui. Os pacientes estavam buscando reafirmação através do seu sentido do cheiro, assim como mamíferos inferiores fazem. Qualquer um que já tenha tido um cão ou gato está familiarizado com isso. Embora um pouco vestigial, os lobos olfativos do cérebro, que nos trazem nosso sentido do olfato, ainda são relativamente grandes em nossa espécie.

A tentativa de ficar fisicamente mais perto de um terapeuta fornece uma base de ligação que facilita a introjeção de uma nova substituição dos pais. Este efeito de re-parentalidade com a sua subsequente internalização, de um novo processo parental, por parte do paciente, proporciona um chão novo e mais resistente à personalidade. Isto é especialmente verdadeiro quando os pais iniciais foram muito privadores ou danificadores.

Proximidade extrema com um terapeuta desta forma durante o Nível Quatro de psicoterapia regressiva, para algumas pessoas, é uma necessidade psico-fisiológica absoluta. Como eu já disse anteriormente, a proximidade física extrema entre terapeuta e paciente é a segunda necessidade do corpo no Nível Quatro da terapia de profundidade. O primeiro, você deve se lembrar, foi a busca de congruência de que temos falado.

Duas de minhas pacientes relataram-me que durante os períodos de insônia, ou depois de um pesadelo, elas fantasiavam minha presença de uma forma não-sexual para neutralizar sua ansiedade. Uma fantasia comigo a segurando. Outra fantasia comigo acariciando as costas de seu pescoço. Com essas fantasias vem um alívio da ansiedade e um retorno para dormir. Ainda uma outra perguntou se eu poderia tirar um pedaço da minha camisa para que ela pudesse colocar contra o rosto para obter o cheiro do meu corpo para acalmá-la entre as sessões. Ela estava utilizando, assim, um objeto parental substituto para o propósito duplo de estimular seu senso de tato e olfato. Estes pacientes estão, obviamente, tentando tomar, ou introjetar, um objeto parental substituto que irá assegurá-los mais plenamente do que fizeram seus pais

originais. Isto dá suporte e torna mais forte a base de seus sistemas de personalidade em face dessas re-experienciações traumáticas. Isto é o que eu quero dizer quando falo sobre a presença terapeutica intensa durante o Nível Quatro de psicoterapia regressiva. Você vai notar que este tipo de presença em nada interfere com os processos internos do paciente em termos de produção de insight. Na verdade,é um catalisador para precisamente essas idéias mais profundas.

O toque é tão necessário para o desdobramento fisiológico e psicológico, como as vitaminas são durante a gravidez, para o desdobramento da competência intelectual.

Quando eu descobri inicialmente o toque e o abraço como facilitadores poderosos no final de 1970, fiz uma série de erros. Primeiro eu não separei-os uns dos outros de forma clara. Muitas vezes, eles são muito diferentes e às vezes eles são muito semelhantes.

Usar o toque direto para acionar o re-viver da infância normalmente funciona muito bem. Você deve se lembrar do homem com a úlcera na parte inicial deste livro. Casos como este são bastante comuns. O toque direto pode provocar a regressão, ou pode ser usado para segurança e contenção física. Por exemplo, quando alguém está bloqueado, aproximando-se de sentimentos negativos profundos, uma mão colocada firmemente no centro das costas da pessoa, muitas vezes, dá o apoio necessário para permitir que esses sentimentos poderosos venham a tona.

Segurar(ou abraçar) também, como vimos, pode facilitar ou conter sentimentos avassaladores. Nos primeiros anos de exploração destas técnicas, eu cometi um erro grave em um número de ocasiões usando o abraço para facilitar o retorno ao estado de infância antes que o paciente sentisse a necessidade disto. Em suma, deixei de ser centrado no cliente. O resultado disso foi que vários pacientes ficaram com raiva de mim e se sentiram invadidos, em vez de facilitados. Eu aprendi a velha lição da terapia que é andar ao lado de um paciente ou atrás de um paciente, mas ser extremamente cuidadoso ao andar na frente através de um processo facilitador poderoso. Eu aprendi que o abraço, só pode ser usado quando uma poderosa necessidade do cliente chama adiante de uma forma orgânica. Abraçar antes que seja necessário, pode ser sentido como incongruente, invasivo e possivelmente sexual. Abraçar antes que seja necessário, pode aprofundar a terapia muito rapidamente com vários resultados improdutivos, e é justamente percebido como doloroso.

O toque e o abraço devem ser necessários, desejados, e pedidos por um eu que compreende o que está sendo pedido. Esse eu deve estar profundamente comprometido com a experiência e deve ter força suficiente para conter e trabalhar com os sentimentos poderosos que vão surgir; tais como sentimentos de que, para ser completos dentro de si mesmos, eles devem ter relações sexuais com o terapeuta.

Quando a pessoa está realmente no trabalho do Nível Quatro de psicoterapia de profundidade, toque e abraço, são um lar acolhedor e seguro dentro de uma tempestade de desespero.

Toque Sexual

Eu vim a entender que o toque sexual é impossivelmente difícil de usar. Tornou-se claro para mim que a maioria dos pacientes que o solicitam não tem idéia o quanto isso vai aborrecê-los.

A sexualidade é um oceano separado no mundo do paciente: fundo, traiçoeiro, assolado por tempestades, e mais especialmente quando houve abuso sexual na infância.

A verdade terrível e complicada sobre o toque sexual é que, além de provocar um re-viver de trauma na infância, pode ativar os processos de acasalamento do cérebro. Isso pode dar origem a expectativas poderosas de amor, sentimentos de abandono, ciúme, raiva e toda a gama de respostas para que o "amor" é preso. Por sua vez, esses sentimentos podem sobrecarregar o recipiente do ego danificado do cliente e também do terapeuta, e se espalhar

pela terapia com resultados desastrosos.

Como se estes problemas não bastassem, as forças de defesa do cérebro podem apoderar-se do terapeuta como origem da dor, evitando assim o trabalho primal assustador. Como eu disse em outro lugar, é mais fácil destruir o terapeuta do que é enfrentar o nosso abuso sexual precoce.

E, no entanto, Masters e Johnson, e outros pesquisadores sexuais, usaram técnicas sexuais diretas e parceiros substitutos, em uma área ainda maior da inovação. Meu tratamento da paciente que só poderia voltar a viver seu abuso sexual da infâcia por me tocar, está em minha mente como terapia ética.

Mas os terapeutas devem estar atentos para se um pedido de contato sexual é proveniente de impulsos não saudáveis, em oposição a uma necessidade do corpo do nível quatro, que está em busca de congruência para permitir o re-viver terapêutico.

Mesmo com esse entendimento, eu não sinto que eu poderia arriscar a usar o toque sexual novamente. Em vez disso, me voltei para o uso de modelos sexuais terapêuticos. Por exemplo, um objeto longo e duro debaixo de um cobertor causou um re-viver efetivo de uma experiencia de molestação na infância em um dos meus clientes.

Capítulo Sete

O Problema do Prazer do Terapeuta em Terapia Regressiva

Um dos problemas mais difíceis em qualquer terapia que utiliza toque e abraço é o problema do prazer do terapeuta. Mais especialmente o problema se torna grave quando pensamos em qualquer tipo de contato sexual entre paciente e terapeuta. Tão grave de fato é o problema que descartamos qualquer tipo de contato sexual inteiramente.

Vamos passar alguns momentos repensando algumas de nossas suposições mais estimadas nesta área.

Toda psicoterapia traz prazer aos seus praticantes; o prazer e cura para ambas as partes, de estar dentro de um relacionamento íntimo. Para o terapeuta essa intimidade é segura. O terapeuta não tem que arriscar. Os terapeutas estão no comando. Eles sabem *mais* do que o paciente. Estão situados *acima* do paciente, e seguramente separados. No entanto, mesmo a partir deste ponto de vista, os terapeutas podem alimentar-se emocionalmente no relacionamento profissional. Podemos fazer isso porque os pacientes, em um risco considerável para si mesmos, fazem o relacionamento íntimo com a sua partilha.

Eu coloco para você que todos nós, como terapeutas podemos alimentar-nos com esse tipo de intimidade, e fazemos isso querendo admitir ou não. Eu suspeito que nós estejamos tendo uma proximidade que nós nunca tivemos quando crianças. Todos nós temos que ter cuidado para não permitir que nosso próprio nutrir se torne primário, prejudicando assim a qualidade centrada no cliente da experiência.

O prazer em psicoterapia também vem do seu aspecto voyerista. Obras atuais, por exemplo, alertam pacientes e terapeutas para estarem alertas para o interesse demasiado nos detalhes sinistros da infância e outros encontros sexuais. Isto é especialmente difícil para todos os envolvidos, pois, como eu já disse várias vezes, as experiências traumáticas devem ser re-vividas em detalhe extraordinário para que ocorra a cura. O interesse explícito no re-viver detalhado de situações difíceis da vida, com os propositos de facilitar e curar, pode ser intuitivamente diferenciado do interesse voyerista na maior parte do tempo.

Que não haja engano sobre isto, um terapeuta recebe prazer ao fazer terapia, assim com um piloto ao voar, ou um mergulhador ao mergulhar, mas na área da psicoterapia, o nutrir da experiência profissional é mais direto; mais aproximado da intimidade que deveriamos ter sido

originalmente criados e que raramente tivemos.

O falar em voz alta sobre verdades pessoais profundas sempre nutre o ouvinte.

No Nível Quatro de psicoterapia regressiva aumenta a intimidade e o nutrimento recebido pelo terapeuta, pois é muito mais intenso, e essa intensidade é ainda maior onde ocorre o contato com a pele. Em uma experiência terapêutica que contém material profundamente emotivo, juntamente com toque e abraço, tanto o paciente quanto o terapeuta podem encontrar-se profundamente em um nutrimento primal mútuo. É claro que nós, como terapeutas não podemos deixar-nos ir e procurar ativamente o mesmo nível de nutrimento que o paciente procura. O terapeuta ainda tem um trabalho objetivo a fazer. No entanto, o terapeuta é nutrido. Na verdade, se eu não estou profundamente presente e simplesmente estou lá em corpo, os pacientes parecem notar e dizem algo como, "Você não está aqui hoje". Então, quando eu abraço alguém, eu descobri que o nutrimento definitivamente flui nos dois sentidos. Durante a terapia, a grande seta nesta equação é para o paciente.

Durante um tratamento de profundindade, a longo prazo, descobri que, como subproduto, uma úlcera que tinha estado comigo durante oito anos tinha ido embora. O terapeuta também foi curado. Não recebem os pais, a medida que dão? Mais de uma mulher falaram comigo sobre o profundo prazer sensual de amamentar uma criança.

Colocar o abraço e o toque a serviço do paciente, fazer a terapia ser verdadeiramente centrada no cliente, requer um nível de crescimento do terapeuta que é difícil de alcançar e representa o ponto final de uma longa e difícil jornada. Isso não vem dos livros. Isso vem com a experiência. E porque a experiência é sua própria professora, ela vem com erros. Assim como um explorador pode ser capturado e mantido cativo por uma tribo primitiva, as dificuldades da terapia profundidade podem capturar e subverter uma jornada terapêutica.

O toque sexual, naturalmente, acrescenta prazer a uma experiência já nutridora. Existe alguma coisa na terra que poderia manter um terapeuta mais interessado na cura do que a satisfação pessoal? Eu acredito que há no ser humano uma força a altura dessa tarefa. Eu acredito que há uma motivação ainda mais poderosa do que o nutrimento profundo do toque e do prazer sexual na terapia. Acredito que ter sentido na vida de alguém é mais poderoso do que ter prazer.

Homens e mulheres de tempos mais antigos sacrificaram muito mais do que o prazer pelo significado. Homens lançaram-se em granadas de mão para salvar seus amigos. Mulheres arriscaram tortura e morte em movimentos de resistência em tempos de opressão. Os exemplos poderiam continuar para sempre. Todos os tipos de estresse tem sido suportados por membros de nossa espécie para dar sentido a sua vida. É o apogeu decisivo e profundo da falta de sentido que permite a um terapeuta de boa-vontade a ser guiado pelas necessidades do cliente. Quando os terapeutas se permitem perseguir seus próprios interesses durante a terapia, o sentido cessa.

Podemos ser centrados no cliente? Temos de ser. A alternativa é o nada e o desespero, que vêm para governar uma paisagem ainda mais escura do eu até a depressão ou a morte sobrevir. A falta de significado e a morte são parceiras muito próximas.

No final das contas, o prazer não é páreo para o sentido em um ser humano desenvolvido.

***

Eu tinha argumentado que, por causa da primazia do sentido sobre o prazer, onde ficou claro para um paciente que uma intervenção usando o toque sexual tinha vindo de uma necessidade saudavel do cliente, e que tinha sido conduzida a partir de uma orientação centrada no cliente (não motivada pela gratificação do terapeuta), esta intervenção pode ocasionalmente trazer a verdadeira cura, sem danos para o relacionamento.

Eu agora acredito que esta área de experimentação é tão perigosa e tão facilmente mal

interpretada que *não* deve ser realizada. Cinco anos de conversas com clientes e colegas mudaram minhas idéias.

Em raras ocasiões no Nível Quatro de terapia, quando um paciente está buscando uma necessidade do corpo para alcançar congruência com um evento passado (com a finalidade de re-experimentar o evento), o toque sexual do terapeuta (até a nossa civilização evoluir muito mais do que evoluiu), deve ser negado.

***

Ao segurar uma mulher atraente pode haver, durante as fases de aprendizado desta técnica, o que eu chamo de "aurea sexual" dentro da experiencia terapêutica. É impossivel não estar consciente do corpo de uma mulher em algumas dessas circunstâncias. Não é impossível negar sensações de excitação sexual. Homens maduros têm um controle razoável nesta área.

Se eu estou experimentando essa sensação sexual ou aurea ao abraçar uma mulher, e se isso leva a alguma excitação, posso reassegurar a ela que esta é uma resposta fisiológica e, como tal, não é algo para ela se preocupar. Isso não tem que sobrecarregar o julgamento ou controle. Nesses casos, onde há boa vontade e confiança, a paciente não tem dificuldade em apreciar que a resposta sexual é um artefato. Isso não deve abrir uma fechadura de combinação para o desastre. Podemos reconhecer o que está acontecendo e não se envolver com isso. Quando continuamos com o que é saudável para o momento terapêutico, a excitação sexual simplesmente morre. Não há propósito e nenhum objetivo para ela.

Se não estamos dispostos a assumir riscos ocasionais no fornecimento de nutrição e assistência física, vamos perder o nosso sentido de estarmos terapeuticamente vivos. Alguns pacientes que poderiam ter sido ajudados ficarão para sempre presos em uma infância devastada a partir do qual eles não podem saudavelmente voltar. Eles podem reconstruir suas defesas, mas no final eles vão ser rígidos, frágeis e ansiosos. A Paradoxo Central da terapia *pode* ser evitado, mas o preço é sempre alto.

Uma Palavra Final sobre Nutrimento

Em circunstâncias normais, abraçar alguém, ao mesmo tempo que é uma experiência bastante agradável, não irá alimentar e mudar a criança no núcleo. Mas em circunstâncias de regressão, abraçar alimenta sim a criança porque o Sistema Nervoso Central está aberto. Eu chamei esta técnica de NUTRIÇÃO TERAPÊUTICA. Se regredirmos para abrir o Sistema Nervoso Central, então não podemos argumentar que trabalhando a esse nível, alguns processos pode ser celebrados e outros que trazem a vida deve ser evitados.

Os pacientes vêm a mim agora, porque eles sabem que eu faço terapia regressiva e darei um apoio nutritivo. Com efeito, com muitas pessoas, no contexto de uma terapia regressiva, os últimos quinze minutos de cada sessão são dados ao abraço. Estes são basicamente quentes, profundamente significativos, abraços de corpo inteiro. Eles ocorrem na posição deitada, o terapeuta e o paciente deitados de lado. O abraço nutritivo também pode ocorrer no Nível Quatro de terapia regressiva sem necessariamente fazer parte de um poderoso re-viver regressivo.

Uma de minhas pacientes, a filha de uma família de alcoólatras altamente disfuncionais, insistiu que eu desse vinte minutos de abraço no final de cada sessão. Ela diz que é esta a atividade que reverteu seu alcoolismo, sua bulimia, seu vômito compulsivo e sua preocupação obsessiva com o suicídio. Ela parou de escrever notas de suicídio em seu próprio sangue. O abraço que ela sente que precisa está substituindo a nutrição que ela não recebeu. Nenhuma quantidade de discussão irá fornecê-la isso.

Muitas e muitas vezes os pacientes falam comigo positivamente sobre os efeitos da nutrição profunda. Esta será sempre uma parte da psicoterapia regressiva profunda.

Não tenho paciência neste momento na minha vida com debates psiquiátricos intermináveis sobre se um terapeuta deve apertar a mão de um paciente. O tipo de psicoterapia

que eu, e alguns outros, praticamos, está tão além da ambivalência dominante sobre o abraço que a literatura sobre isso é inútil para nós.

Capítulo Oito

Necessidades no Nível Quatro de Terapia Regressiva

A: Clareza

Os seres humanos são extremamente contaminados na sua capacidade de ver claramente e são, portanto, contaminados na sua capacidade de intervir.

A defesa humana, que vemos em trabalho continuamente, parece sugerir que a personalidade é uma construção edificada sobre a base do terror. Parece que estamos com medo de deixar de existir. Não podemos tolerar qualquer desafio aos nossos sistemas de crenças, porque nos empurra em direção ao nosso medo de não-ser.

Se você está certo e eu estou errado, a minha sensação de estar errado pode começar a se espalhar e eu vou cair em um abismo de "erro" onde irei me desintegrar e me tornar nada e morrer. Qualquer coisa externa a nós pode desencadear este tipo de terror em nós. Ao invés de sofrer o abismo do "erro", nós nos defendemos, não ouvimos, nós distorcemos, e mantemos nossa verdade a todo custo. É esse terror que gera as opiniões que temos e faz-nos tentar neutralizar a opinião dos outros. É esse terror que pode causar terapeutas a invadirem a jornada do cliente com seus sistemas de crenças terapêuticas. É interessante, entre outras coisas, que nosso construto de personalidade, o Zen Budismo busca dissolver com enigmas "indecifráveis". Esse é um dos metodos que o Zen usa em sua jornada em direção a não-mente.

Os terapeutas são tão contaminados quanto todo mundo. Eles têm no entanto, a defesa mais perfeita do mundo. Eles têm a defesa do saber. É notável o quanto alguns terapeutas sabem, e ainda assim eles não conseguem trabalhar diretamente com seus clientes em uma profunda psicoterapia regressiva. Isto parece sugerir que o que eles sabem é uma construção para mantê-los seguros. Parece sugerir que eles estão aterrorizados. A contaminação da jornada de um paciente com o terror do terapeuta é contínua, sutil, invisível, e completa. **Muitas vezes carrega o nome de "teoria psico-dinâmica".**

Muitos terapeutas, que se consideram "racionais", não podem acreditar verdadeiramente na primeira verdade da terapia; que *a mente humana, se permitida a sentir, vai curar-se*. Eles não podem aceitar essa crença básica. Por mais estranho que possa parecer, a capacidade de se afastar do trabalho profundo de um paciente e não ficar no caminho, é fundada sobre a doutrina da não-mente. Ou seja, enquanto os terapeutas podem acreditar profundamente nas técnicas que eles usam para abrir as portas da mente, uma vez que essas portas estão abertas é muito importante que eles não injetem suas próprias crenças no processo. Eles devem esperar com atenção e sem interferência. Suas próprias mentes devem estar "vazias" de seus próprios conflitos de modo que eles possam ser intuitivamente ressonantes com o paciente. Se o terapeuta é cheio de conhecimento, ele ou ela irá quase certamente interferir com as conexões que vem a tona durante o processo. A doutrina da não-mente é um conceito zen-budista que emergiu na psicoterapia ocidental na noção de "vazio fértil", de Fritz Perls. Não podemos expandir sobre este assunto aqui, exceto para dizer que no sentido budista é quase uma meta inatingível. No sentido da terapia é muito mais possível.

A Não-mente em um terapeuta repousa profundamente sobre o terapeuta ter tido pelo menos dois a quatro anos de psicoterapia profunda como um paciente; outra necessidade para fazer este trabalho. Qualquer terapeuta que não tenha trabalhado a si mesmo no nível quatro é uma ameaça. Não seria possível para o terapeuta ficar de lado e permitir a re-experienciação. Isto é porque a consciência humana fica a meio caminho entre o seu próprio passado e o mundo externo. Para dar um breve exemplo: se na minha infância, além da memória consciente, eu fui mordido por um cão, essa memória sem que eu saiba, vai influenciar a forma como a minha

mente consciente responde a um paciente que está falando sobre cães. Digamos que o paciente deseja possuir dois ou três cães e inconscientemente eu faço o comentário, "Não acha que um cão seria o suficiente?". Enquanto pode parecer que estou sendo centrado no paciente e cuidadoso (evento do mundo externo), o que estou fazendo realmente é responder a algo que tocou num evento passado desconhecido. Se se percebe que a maior parte da nossa infância está além da lembrança consciente, e que essas lembranças influenciam a nossa forma de sentir, pensar e responder às pessoas a cada dia, então é claro que as respostas dos terapeutas para os pacientes são enormemente contaminadas. A maioria das pessoas, quando tentam ouvir, só ouvem e respondem aos medos que são provocados em si mesmos.

Sentimentos poderosos também subvertem a clareza. Se eu sou criado sem amor, a minha necessidade de amor pode influenciar meu trabalho. Eu posso focar muito nisso ou eu posso ter medo de confrontar os meus pacientes por medo de perder seu amor. Se eu sou criado em uma família raivosa, a raiva pode saturar meus objetivos terapêuticos. Qualquer uma das centenas de diferentes influencias podem aparecer, todas decorrentes de um único problema.

A mente é extremamente flexível. Ela pode tomar qualquer evento ou série de eventos que tiveram impacto sobre ela, e disfarçar o seu significado e o número infinito de maneiras que, desde então, nos defendemos contra esse impacto.

Os terapeutas ouvem de dentro de uma matriz invisível de operações orientadas para a segurança e atraem os pacientes para os fios entrelaçados sutis de suas próprias defesas. Os terapêutas não sabem disso, os pacientes não sabem disso, e muitas vezes ambos não têm nenhuma idéia de como o terapeuta trouxe suas jornadas (paciente-terapeuta) ao fim.

Toda vez que um paciente fala algo a nós como terapêutas, eles inconscientemente mobilizam dentro de nós as respostas que não são apropriadas em uma terapia centrada no paciente. O que eles (o mundo externo) mobilizam é a nossa própria atitude defensiva para cada questão que é trazida. Este problema torna-se muito mais intenso em psicoterapia regressiva, porque as nossas defesas são ativadas muito, muito rapidamente, a fim de desligar e lidar com o material extremamente poderoso que um paciente de Nível Quatro aciona tanto em si mesmo e ressonantemente em nós. Por exemplo, se tivermos tido dificuldades que não lembramos, com um pai e o pacientes paira sobre a borda de um momento semelhante de dor com o seu próprio pai, nós iremos tossir no momento errado, limpar a garganta, ou fazer uma assim chamada sugestão útil, tudo isso projetado para manter as nossas próprias memórias escondidas. Assim, o que está oculto em nós, não vai permitir que o material emerja em nossos pacientes.

Literalmente cada resposta que temos, se não estamos conscientes do problema, vem de coisas dentro de nós mesmos que não lembramos. E assim nossas tentativas de ser centrados no paciente, e de permitir que o material assustador venha a emergir, falham uma vez após outra. Há uma segurança aqui. Os terapeutas que não têm conhecimento dessa questão nunca produzem congruência empatica o suficiente para levar as pessoas ao nível quatro. Se o fizerem, o inconsciente dos terapeutas em breve irá retorná-los a um trabalho menos intenso.

B: Necessidades no nível quatro de Terapia Regressiva; Congruência Terapeuta/Cliente, Congruência # 5

A congruência empática do terapeuta com as questões mais profundas do cliente é a Congruência Cinco, sem a qual o reviver de material doloroso inicial será bloqueado uma vez após outra.

Estamos agora encontrando um paradoxo terapêutico. Como pode o aterrorizado facilitar o aterrorizado? Como seres humanos contaminados podem facilitar seres humanos contaminados?

Em primeiro lugar, o terapeuta deve passar por sua própria terapia pessoal. Quanto mais fundo ele ou ela vai mais claros eles ficam. Esta terapia, no mínimo uma vez por semana, geralmente levará vários anos.

O mestre Zen pergunta a seus monges se algum deles podem falar "uma palavra real". Eles descobrem, com muito rara exceção, que não podem. O mestre Zen está definindo uma tarefa para os monges para ajudá-los dissolver o substituto simbólico que colocaram entre si mesmos e uma experiência direta do universo. A tarefa de alcançar a nitidez final, por vezes referida como Iluminação Súbita, ou Satori, também poderia ser uma meta para terapêutas.

No entanto, nós, como terapêutas, temos uma jornada um pouco menor. Temos a tarefa de ouvir com a atenção mais aberta e não contaminada que podemos trazer para o trabalho. O conceita da "mãe-boa-o-suficiente" entrou na psiquiatria, tranquilizando-nos de que nenhuma mãe precisa ser perfeita. O conceito de terapeuta boa o suficientemente vai nos libertar de medos semelhantes de que, em nosso trabalho, devemos ser perfeitos.

Podemos ouvir com o que de mais próximo da não-mente do Zen podemos encontrar e permitir que as palavras de nossos pacientes causem um desabrochar dentro de nós de verdadeiras respostas ressonantes centradas no cliente. Em nossa jornada para a terapia não-contaminada, a melhor de todas as técnicas é a declaração reflexiva Rogeriana. Ela não contamina o paciente com material do terapeuta. Simplesmente reflete.

C: Necessidades no nível quatro de Terapia Regressiva; Terapia Refletiva

A terapia refletiva, muitas vezes é creditada como fraca. Na verdade, é a ferramenta mais poderosa de todas e a mais pura. Refletir de volta o conteúdo da discussão de alguém, garante um contorno melhor contra as trevas e confusão das dores emocionais. Por exemplo, o comentário,"Parece que você teve dificuldade no momento em que entrou na sala", torna mais específico e gerenciável um medo generalizado. Isso descreve com traços claros o que estava apenas vagamente percebido. Isto completa o insight e permite a conexão seguinte a vir a tona.

Refletir sentimentos reenforça a nossa noção de onde o poder vem em nossos momentos de perturbação. Por exemplo, "Você o odiou quando ele fez aquilo com você", mostra onde o sentimento veio a tona e a que profundidade fomos tocados por um evento.

Refletir temas que estiveram presentes ao longo da vida mostra como temos sido apanhados em questões similares uma vez após outra através dos anos. Por exemplo, "Cada vez que uma mulher pede algo a você, você termina o relacionamento".

O terapêuta aprende a refletir o material que venha a estar justamente dentro dos limites do que os pacientes podem sentir uma vez que escutam. Refletir mais do que isso é errar o alvo, faz perder o sentimento, e traz o movimento terapêutico a um impasse.

Esta capacidade de ampliar o círculo de consciência dos pacientes, refletindo um pouco além do que eles sabem, mas ainda dentro do que eles podem se sentir, uma vez que ouvem, é o cerne da arte facilitadora do terapêuta. Em suma, se não podem sentir, a informação é inútil.

Declarações breves são cruciais. Mais de cinco a dez palavras ditas em qualquer lugar podem desaterrar o ouvinte, e levantar conversa para o nível um.

Por exemplo, "Toda as vezes que você teve um chefe difícil, você deixou o seu trabalho com raiva," é algo que um paciente pode ouvir e sentir. Já " A raiva constante do seu pai com você quando era pequeno te fez deixar seu trabalho toda vez que encontrou um chefe difícil," pode ser totalmente verdadeiro, mas não pode ser sentido e é, portanto, um comentário terapêutico que é incapaz de promover o crescimento.

D: Necessidades no nível quatro de Terapia Regressiva: Ouvir Resonantemente

Há uma espécie de postura ao ouvir onde, como terapeutas, podemos centrar nossa consciência em nossos pacientes tão profundamente que os nossos próprios problemas desaparecem e um fenômeno novo surge. Este é o fenômeno da ressonância.

A ressonância ocorre no terapeuta durante momentos de escuta intensa e clara. Esta intensidade produz uma espécie de estado de meditação. Neste estado, nos tornamos tão congruentes com os nossos pacientes que suas questões e discussões provocam em nós um conjunto semelhante de conexões. Na verdade, nosso inconsciente começa a ressoar com o seu inconsciente, produzindo declarações refletivas em nós que se tornam quase telepáticas e mechem em materiais neles que se encontram muito abaixo da sua consciência. Por exemplo, uma mulher estava dizendo a um terapeuta por cerca de 20 minutos o quão decepcionada ela está em sua vida. Ele responde sem pensar com uma metáfora, "Desde que você deixou o castelo, as coisas simplesmente não são mais as mesmas." Seus olhos arregalaram e ela disse a ele com uma voz surpresa que durante toda sua infância ela jogou um jogo que chamava de princesa no castelo.

Este escutar em meditação se aproxima do fenômeno Zen da não-mente. Esta é a capacidade de absorver o mundo, sem a contaminação da filtragem da mente e dos seus processos simbolizadores. É este fenômeno de não-mente e ressonância na escuta de um terapêuta que constitui a sexta Congruência de Nível Quatro de Psicoterapia Profunda:

Sem a compreensão empática contínua, a congruência falha, e imediatamente a terapia falha.

A precisão dessas reflexões é sempre confirmada pelo sentido de seu acerto, no paciente. Quando o terapêuta está errado o paciente rapidamente sabe disso, e o momento empático desmorona. A terapia é um processo contínuo, auto-corretivo, que tropeça em meio a imprecisão do terapeuta. Esta capacidade de refletir de volta para o paciente o que eles estão falando nos níveis de um a quatro, quando, e somente quando, o paciente está pronto para ouví-lo, muito se aprofunda o relacionamento e permite que cada coisa leve para a próxima. Ao somarmos a isso uma orientação baseada no sentimento e no corpo, certificando-se de que os pacientes nunca se desviem de sentir o que eles estão falando, cada hora se torna mais profunda do que a hora anterior.

E: Necessidades no nível quatro de Terapia Regressiva: Além da Neutralidade do Terapeuta

O caminho para a terapia de profundidade ideal é pavimentado com aparentes paradoxos. Vamos agora encontrar um paradoxo que tem paralisado a psicoterapia há mais de cem anos. Por um lado, eu disse que a clareza terapêutica e falta de contaminação dos processos no paciente são primárias. Por outro lado, eu mostrei um grau de envolvimento na minha prática terapêutica que, por quaisquer padrões habituais parece insuportável. Este paradoxo é resolvido quando entendemos a natureza dual da psicoterapia.

1. Terapia Orientada para o Insight, Re-experienciando

Ajudar um cliente a atrair conexões e experiências inconscientes à superfície exige o toque leve como uma pena das declarações reflexivas, absolutamente claras. A medida que o material emerge, se for constantemente re-fundamentado em sentimentos e estados corporais, o deslizamento de terra regressivo de que falamos anteriormente, é uma conseqüência natural. A essência deste processo é o surgimento de um pensamento após o outro, um sentimento após o outro, um re-experienciar após o outro. Estas correntes delicadas de conexão entre os fenômenos internos só podem começar a surgir se o processo no paciente não é ameaçado pela intrusão do terapeuta. É nesta zona da psicoterapia que a falta de contaminação é essencial para ir em frente. Quando a presença de um terapeuta deixa de ser ressonante e congruente, a terapia falha. É esta falha no terapeuta que é a maior salvaguarda única contra uma catástrofe. Ela impede a terapia de atingir a profundidade real.

Tal como acontece com tantos problemas na terapia, a boa vontade, o cuidado e a confiança de ambos os lados facilita o processo terapêutico por muitos momentos potencialmente difíceis.

Um terapeuta deve ser capaz de resistir a uma ambiguidade e confusão de natureza intensa. Você vai se lembrar de como o homem fazia caretas por semanas e semanas sem a

resolução de um insight. Se estas semanas de comportamento bizarro tivessem me causado, pela minha própria ansiedade, a utilizar uma verdade teórica reconfortante, esta jornada teria sido bloqueada. Se eu tivesse confundido seu comportamento, mais uma vez por minha própria ansiedade, com uma psicose borderline, eu poderia ter-lhe dado fortes tranquilizantes, basicamente para me acalmar e descarrilhar sua terapia completamente.

Por outro lado, um outro cliente do sexo masculino em trabalho profundo começou a pensar que as pessoas podiam realmente ler sua mente. Neste caso, eu dei-lhe medicação anti-psicótica, para evitar um maior colapso paranóico-esquizofrênico. Entender essas diferenças é uma parte muito importante de qualquer treinamento psiquiátrico.

Reconhecer que fazer esses rostos era uma necessidade do corpo,não psicótica, deu-lhe a permissão para finalmente nos levar de volta para casa, para o seu insight.

2. Terapia como Re-Parentalidade: Com Toque, Abraço, e Partilha Pessoal

Crianças pequenas crescem na presença textural de seus pais. Imagine por um momento uma criança criada por máquinas, robótica e programação de vídeo. Imagine por um momento uma criança tentando abraçar e se relacionar com qualquer máquina. A idéia é horrível. O sistema nervoso central e o corpo humano se desdobram, dentro de um ambiente de toque e presença dos pais contínios, com toda a textura boa e ruim que provém. Presença textural humana e crescimento saudável são sinônimos.

Em psicoterapia profunda regressiva de Nível Quatro, quando nós, como terapeutas reencontramos a criança, devemos trazer textura. E isso, muitas vezes, quer dizer abraçar e tocar para nutrir, abraçar e tocar para conter a dor do re-experienciar e abraçar e tocar para a facilitar o emergir de questões da infância. Esta textura fornece a base física para o re-crescimento.

Como podemos dar, a este nível físico, um contato facilitador, claro e útil? Eu descobri, através de tentativa e erro que, assim como há uma terapia verbal centrada no cliente, há uma terapia física centrada no cliente.

O toque e o abraço, são respostas empáticas humanas naturais. A dificuldade é saber quando essas respostas facilitam e quando eles bloqueiam o crescimento. O abraço pode promover um re-experienciar, ou pode afastar os sentimentos do paciente, parando imediatamente o trabalho terapeutico.

Um homem de meia-idade está no meu quarto primal, tendo deixado o presente para trás. Ele é uma criança de novo entrando em sua casa um dia depois da escola.

Ele descobre sangue no chão. Movendo-se como em um pesadelo, ele segue a trilha de sala em sala. Ele chega finalmente a seu pai deitado, pulsos cortados, em cima de um sofá; o sangue ainda bombeia para fora de seus braços e formando poças no chão.

A criança no passado e o homem no meu quarto começam a gritar. Finalmente, o homem no meu quarto fica em pé para quebrar o contato com seu eu infantil. Coloco meus braços em torno dele e o abraço. Eu reagi muito cedo, reagi tarde demais? Estou respondendo ao meu horror ou o dele? Estou bloqueando seu crescimento? Estou facilitando o crescimento? Estou contendo um ego despedaçado? Estou alimentando uma criança destroçada que se refugiou em uma vida de alcoolismo?

Eu sou centrado no cliente, ou estou me defendendo? Como posso saber a resposta para tudo isso?

A resposta é que o trabalho de terapia tem uma vida, uma textura e um movimento para frente próprio, que é perceptível pelo terapeuta. Este discernimento está no cerne da experiência clínica e só a experiência pode ensinar ao terapeuta quando tocar e quando não tocar. Este conhecimento é a coisa mais difícil do mundo para se explicar, mas existem algumas orientações.

Em primeiro lugar, todo o assunto do toque e do abraço pode ser discutido abertamente com os pacientes no início da terapia de profundidade. Eu posso simplesmente dizer, por exemplo, que às vezes as pessoas precisam de ser abraçadas quando voltam a sentir a dor da infância, e que o paciente pode pedir esse contato físico, se precisar. Na verdade, no entanto, a maioria dos clientes são relutantes em fazer tal pedido íntimo. De tempos em tempos, portanto, durante os momentos de dor, eu pergunto de novo se eles gostariam de ser abraçados.

Alguns clientes me perguntam diretamente se vou abraça-los, se optarem por fazer terapia de profundidade. Alguns não entram em minha prática, a menos que eles saibam que vão ter essa rede de segurança.

Muitas pessoas simplesmente não sabem o que elas precisam, mas, durante a dor da terapia automaticamente tentam alcançar minha mão. Muitas pessoas não podem permitir que qualquer dor venha à tona a menos que haja alguma conexão física.

No final, não há substituto para a intuição e a coragem de oferecer o que você sente que é necessário mesmo que você possa cometer um erro.

3. Partilha do Terapeuta

Os terapeutas devem ser capazes de compartilhar criteriosamente sobre si mesmos quando solicitados. Estamos na mesma situação de um pai de uma criança. Partilhar cria textura e o suporte sobre a qual a criança dentro do cliente cresce. Além disso, quando os nossos pacientes intuem que estamos desviando da absoluta honestidade e precisão, sobre nós mesmos, devemos estar prontos para verificar a sua crescente sensibilidade sobre quem somos. Naturalmente, tudo isso é sujeito ao bom senso, a diplomacia e o centrismo no cliente.

Há uma diferença entre a informação que incentiva a dependência e a informação que apóia o crescimento. Há uma diferença entre a informação com base na arrogância do terapeuta e a informação que tem um sentimento intrinsecamente saudável. Mais uma vez, a experiência, a dedicação a catalisar o crescimento e um sentido de equilíbrio são todos necessários nesta área.

- *Como eu estou indo na minha terapia?*
- *Você está me perguntando como você se sente?*
- *Não, eu quero saber se você acha que eu estou ficando melhor.*
- *Você está me perguntando como você se sente?*
- *Bem ... Eu acho que eu estou.*
- *Eu não posso te dizer como você se sente, tente perguntar a si mesmo.*
- *Bem, eu me sinto melhor do que há seis meses.*
- *Então, como você está indo em sua terapia?*
- *Acho que estou ficando cada vez melhor.*

**

- *Estou me sentindo horrível recentemente. É comum as pessoas se sentirem cada vez piores neste tipo de terapia?*

- *Sim, é.*
- *Bem, eu com certeza tenho estado muito, muito pra baixo ultimamente.*
- *No meio de todo esse "pra baixo", você tem algum sentido de que você está descarregando um monte de "lixo" que estava dentro de você por muito, muito tempo?*
- *Bem, sim, eu sinto que eu estou chegando a coisas que eu não tinha experimentado antes. Mas com certeza dói. Se eu ficar muito deprimido, podemos usar alguma medicação?*
- *Se formos além da capacidade do seu corpo para lidar e manter-se funcional, certamente podemos acalmar as coisas e/ou apoiar o seu humor com a medicação.*
- *Como vou saber se eu preciso deles?*
- *Há sinais, tais como perda de peso, insónia e exaustão, bem como humor muito baixo e muito medo. Vamos ficar em alerta.*

**

- *Alguma vez você já se sentiu tão mal que você só queria morrer?*
- *Sim, já.*
- *O que você fez?*
- *Me deitei e me centrei dentro do sentimento. Eu repetia uma vez após outra essas exatas palavras ,"eu só quero morrer". Eu as repeti muitas e muitas vezes até que finalmente o sentimento de querrer morrer passou.*
- *Você nunca teve qualquer problema com o suicídio, desde então?*
- *Essa questão vem à tona de tempos em tempos na minha vida, se eu estou suficientemente e profundamente estressado. Quando isso acontece, eu uso essa técnica e o sentimento de querer morrer sempre passa.*
- *Então a vida tem sido uma luta para você também?*
- *Sim, tem sido, é uma luta para todos nós.*

Não há regras sobre quando e como compartilhar; é necessario apenas um coração informado e amoroso. Minha própria terapeuta costumava dizer: "Não jogue suas próprias coisas nos pacientes e não gaste muito tempo se defendendo".

Se me perguntam sobre a minha vida a partir de um espírito de cura, e com boa vontade, muitas vezes eu compartilho. Isso faz parte da textura da re-parentalidade. Isso fornece uma conexão relacional com o paciente. Compartilhar é análogo à presença física. É o suporte. A fome que a neutralidade psicanalítica causa é ativamente evitada, embora o silêncio ainda seja uma de nossas principais ferramentas. Pacientes precisam da nossa humanidade e nossa humanidade, se cuidadosamente oferecida, não tem que distorcer o senso crescente, do paciente, de seu eu.

Por exemplo, é da minha prática oferecer histórias da minha vida, quando eu sinto que são verdadeiramente adequadas. Em uma situação amorosa e orientada para o crescimento, essas histórias são aceitas como verdadeiras contribuições para a terapia.

E: Necessidades no nível quatro de Terapia Regressiva: A Crença Terapêutica no Sentimento

O terapeuta deve acreditar no *paradoxo central* da terapia orientada para o sentimento, que se nos movemos para o centro dos sentimentos mais dolorosos e difíceis, e re-experienciamos a sua vergonha e horror, vamos gradualmente aliviar e curar em uma medida muito grande; uma medida em que, no entanto, difere entre os clientes.

A terapia raramente é direta e normalmente leva meses ou anos para trazer essas experiências para a superfície. Mesmo depois de fazê-lo, as seqüências de crescimento individual devem ser frequentemente repetidas muitas e muitas vezes.

Enormes níveis de confiança são construídos e ganha-se ímpeto, para que o paciente naturalmente queira compartilhar mais e mais. Honestidade com o terapeuta, e consigo mesmo, torna-se um objetivo exaltado, lavando, assim, uma vida inteira de falsidade.

Há muito mais necessidades na prática de Nível Quatro de Psicoterapia; algumas delas são:

- O terapeuta deve possuir um coração amoroso. Excelência técnica não vai ser o suficiente. Não é uma companhia suficiente boa no terreno baldio da infância danificada.

- O terapeuta deve ser curioso e ter muita energia para explorar o desconhecido, mas isso nunca deve conduzir a uma aplicação com excesso de zelo das técnicas.

- O terapeuta deve ter uma mão suave mas firme na definição de si mesmo em face das necessidades dos pacientes.

Quanto mais anos eu passo nas profundezas da mente, mais eu percebo que as coisas se mantem desaparecendo para o desconhecido; para algum lugar final, a partir do qual todos os processos do universo emergem. O fato da questão é que eu não sei, em qualquer momento, o que vai acontecer a seguir, e parafraseando Alan Watts, um famoso pensador do século XX, "Eu estou a todo tempo cercado pela escuridão e sou muito limitado na minha habilidade de enxergar." Em face disto, eu observo e eu confio. Depois de 45 anos e 35.000 horas de experiência e mais de mil clientes, eu atingi um certo conforto com o desconhecido; que ele se resolve a si mesmo de uma maneira ou de outra.

Os princípios se mantém firmes. Quando limpamos a mente de seus detritos e oferecemos conforto, a cura quase sempre vem.

F: Necessidades no nível quatro deTerapia Regressiva: Qualidades Necessárias no Paciente:

A capacidade de estar dentro de um sentimento e de experienciar o sentimento sem agir sobre ele é o requisito mais necessário para qualquer um em psicoterapia regressiva profunda. Alguns têm essa capacidade; alguns podem aprendê-la; muitos no entanto, simplesmente não podem tolerar esta experiência sem confundir a diferença entre sentir um sentimento e agir sobre um sentimento.

Quando um dano da infância encheu o recipiente do ego com muito material caótico, e onde os danos da infância também enfraqueceram demais o próprio recipiente, sentimentos fortes, por vezes, dão origem a esse agir a partir do sentimento (acting out), a fim de evitar a tensão esmagadora de uma personalidade em desintegração.

A vida mundana nos ensina a neutralizar sentimentos desagradáveis, fazendo algo com aquilo. Esse "fazer" do mundo é oposto ao "fazer" da terapia profunda.

No "fazer" do mundo, se estamos com fome, nós comemos. Se estamos com raiva, nós ferimos. Se nós precisamos, buscamos gratificação.

No "fazer" da terapia de profundidade nós nos deitamos e sentimos. O sentimento traz insight. O insight traz clareza. A clareza traz equilíbrio, e tudo isso leva ao surgimento de um novo eu orgânico.

O eu orgânico não se esforça para fazer. O eu orgânico espontaneamente e integralmente responde a estímulos externos e internos; naturalmente, harmoniosamente e sem esforço. O eu orgânico não se esforça e luta pelo controle. Simplesmente move-se e tem o seu ser a partir de dentro do núcleo que se auto-equilíbria automáticamente de um cérebro liberto de conflitos.

Com frequência pacientes perguntam, "O que eu tenho que fazer?". A resposta é que não há nada que tenham que fazer a não ser o trabalho interno da terapia. O "fazer" mundano vai começar a vir naturalmente, se eles fazem o seu trabalho interno no colchão (chão da sala primal).

Por exemplo, no mundo, temos aulas de treinamento de assertividade que ensinam técnicas de auto-afirmação. Somos ensinados o que dizer e como dizê-lo, se alguém invade nossos limites pessoais.

Na terapia de profundidade, o senso de despertar da preciosidade extraordinária do eu leva automaticamente a uma confortável auto-afirmação. Eu digo "não" quando minha individualidade está em perigo, não porque eu aprendi a dizer não. Eu digo não, porque eu não quero mais dizer sim ao que me prejudica.

Capítulo Nove

Riscos, Advertências e Indicações para Terapia

Riscos para Terapêutas e Pacientes

A estrada para o eu orgânico, utilizando o Nível Quatro de psicoterapia profunda é repleta de riscos.

Quando os impulsos sobrecarregam o recipiente do ego, muitas vezes eles fluem em direção ao terapeuta. É mais fácil matar simbolicamente, ou de verdade, do que sentir a tristeza e raiva avassaladoras da traição inicial dos pais.

Este é o risco que todos os terapeutas de profundidade correm. Um dos meus pacientes de trabalho mais profundo me disse, "Houveram tempos na minha terapia que eu quis te destruir porque eu não conseguia aguentar encarar o que meu pai fez comigo."

***

O terapeuta regressivo é uma pessoa que é impulsionado a conhecer. A nossa busca deve ser vertical (para baixo e para dentro) em vez de lateral, com sua sedução infinita para o conhecimento mundano. Não há fim para o conhecimento do mundo. Ele nada penetra.

O terapeuta regressivo chega a ver que cada coisa que ele encontra é uma máscara cobrindo uma máscara. Cada camada é protegida e se encontra debaixo de uma região de terror que deve ser perfurada, a fim de obter a verdade subjacente. Cada camada desloca a verdade da camada abaixo dela, de modo que as mais profundas verdades humanas se encontram longe do que parece estar na superfície.

Em nossa civilização, somos culturalizados e criados entre disfarces até que estejamos completamente e totalmente perdidos. Nós perseguimos sombras e nossa musica se torna "I just can't get no satisfaction."(Eu simplismente não consigo me satisfazer).

Um homem que é ele mesmo um terapeuta está deitado no meu quarto primal nas margens do seu terror. Ele tem estado excessivamente com medo de que um de seus pacientes do sexo

masculino mate-o. Ele não consegue se livrar da visão de si mesmo sendo esfaqueado até a morte. A cena se repete sem fim, vindo espontaneamente à sua mente. Sob o terror, ele descobre para sua consternação que na verdade ele realmente quer que seu paciente esfaqueie-o até a morte. Ele experimenta um período de alívio e, em seguida, o terror começa novamente. Permanecendo nele, ele vê que o que ele realmente quer é não ser esfaqueado, mas ser estuprado pelo seu paciente. Ele deseja ter pênis deste homem colocado em seu reto. Ele experimenta um breve alívio com este insight, se perguntando se ele é homossexual e, em seguida, o terror começa novamente. Permanecendo dentro da camada, ele percebe que agora o que ele realmente quer não é a inserção de um pênis, mas sim o abraço apertado e físico de um pai: um pai que ele nunca teve. Liberto do seu medo, finalmente, ele chora (na sala em) semi-escuridão a prova de som. E agora ele sabe que tudo o que ele sempre quis foi ter tido um pai. O terror se foi, o medo de ser assassinado por seu paciente se foi, o medo de sua homossexualidade se foi e no lugar de todas essas coisas está a tristeza real, que ele suprimiu a vida inteira.

Quando eu me encontro com esse homem na rua ou qualquer homem ou mulher, as coisas que eles dizem e fazem não têm nenhuma relação discernível com suas verdades.

Eu tentei conviver com uma parentalidade e tentei conviver em uma civilização que não tem nenhuma relação discernível com a sua verdade. Na minha dor, eu fui apaixonado em encontrar as verdades da civilização. Quanto mais fundo fui, mais só eu tenho sido e os sons dos meus companheiros seres humanos em suas jornadas intelectuais tem sido como a chuva que cai em um telhado distante. Aprendi que nada é o que parece ser e qualquer paciente que vem a mim aprende a mesma lição incrível. Aprendi a mover-me no desconhecido e esvaziar minha mente de toda aprendizagem de modo que ela possa ser preenchida com os fantasmas dos meus pacientes. Aprendi que a bússola final é o que sentimos e as sensações em nossos corpos. São estes dois processos (sentimentos e sensações corporais) que nossas mentes em desespero, fizeram ser o repositório das experiências que não podemos suportar encarar e cobriram com medo e saber intelectual. É aqui a baixo do terror e do conhecimento da superfície que as caixas trancadas estão alinhadas. É aqui que a chave se torna as palavras "por favor fique com o sentimento". Quando essas palavras são ditas serenamente em um lugar onde a resposta será honrada por um terapeuta que espera em silêncio e que não sabe o que virá, a verdade finalmente será conhecida. Só então poderemos parar de sermos seres humanos simbólicos e retornarmos para os eus orgânicos que temos evitado por incontáveis dezenas de milhares de anos.

Cuidados

Cerca de metade dos meus pacientes podem aprender a concentrar-se profundamente nos seus sentimentos. Mas ou menos uma pessoa em oito contínuam a terapia de Nível Quatro.

Querer fazer o trabalho profundo é um fator extremamente importante em fazê-lo. Querer no entanto, não significa que uma pessoa pode ou deve trabalhar dessa maneira. Muitas pessoas que querem fazer terapia regressiva descobrem que suas defesas simplesmente não as permitem. Eles simplesmente não podem chegar lá.

Outros que podem chegar a estes níveis não deve tentar fazê-lo. Sua dor pode ser muito grande, suas estruturas de ego muito enfraquecidas por experiências de infância. Esta combinação perigosa pode dar origem a graves tipos de acting-out(agir sobre o sentimento) ou outros tipo de surtos. (Veja meu artigo re. Modificações para a Terapia Primal).

Um terapeuta de profundidade experiente pode ajudar com essas decisões e, pode muitas vezes modificar as técnicas para atender às necessidades individuais. Normalmente, no entanto, é necessário trabalhar com alguém por vários meses para saber o que é e o que não é bom para eles. Outros, contudo, só adquirem as habilidades e a confiança depois de um ano ou mais de trabalho menos intenso.

Portanto, embora eu, pessoalmente, sinta que todo mundo que quer, deveria ter a oportunidade de experimentar a psicoterapia profunda, deve-se afirmar que para uma certa

percentagem de pessoas, o Nível Quatro de psicoterapia regressiva não é uma opção segura.

Indicadores de Capacidade para Terapia Profunda

1 - Depois de ter tido as técnicas explicadas a ele, o cliente mostra uma preferência em curso para deitar na sala de terapia e centralizar a si mesmo em seus sentimentos e estado corporal interno.

2 - O cliente demonstra uma capacidade de permanecer dentro do sentimento e de verbalizar o material não-lógico que o sentimento traz a tona.

3 - O cliente permite que os sentimentos se intensifiquem e continua a exteriorizá-los com palavras, sons e movimentos corporais. *A externalização no colchão é central para esta terapia.*

4 - O cliente se dá conta que esses sentimentos são para ser vividos, aprender com eles, e não devem ser postos em prática.

5 - O cliente não simplesmente esquece o trabalho no período entre as sessões de terapia, mas continua a refletir sobre e processar o material de uma forma não-compulsiva entre as visitas. Normalmente leva-se algum tempo, semanas ou meses, antes de ter a confiança necessária para de fato se deitar sozinho e fazer o trabalho de terapia que emerge.

6 - O cliente não fica surpreso ao ter períodos de se sentir verdadeiramente mal ao longo do aprofundamento da terapia. Há, porém, um sentimento interior que esses sentimentos verdadeiramente terríveis são exatamente isso. São sentimentos e, como tal, podem e serão processados no colchão usando as técnicas já descritas.

Indicadores de Capacidade para o Toque e Abraço

No momento em que todos os seis critérios acima tenham sido cumpridos, estamos lidando com um cliente que tem uma ampla consciencia a nível visceral sobre psicoterapia regressiva. Isto traz consigo uma sensação profunda no corpo de que pode haver momentos em que os efeitos desencadeadores, ancoradores e nutridores do contato físico são necessários. Confiança e boa vontade a esta altura foram profundamente estabelecidas. Além disso, o cliente esta geralmente disposto a experimentar, sabendo que quando o terapeuta comete um erro, isso também pode ser processado e o trabalho vai continuar.

***

A humanidade tem se mantido escondida de si desde o início dos tempos.

Este esconderijo repousa sobre um mecanismo cerebral simples.

Quando sentimos, agimos.

Esta exterioridade nos desloca para longe de nós mesmos. É a maneira mais fácil de reduzir a tensão.

Se invertermos este mecanismo, deitar-nos e continuar a sentir o sentimento em vez de agir sobre ele, e se exteriorizarmos esse sentimento com sons e palavras etc somos atraídos para baixo, para nossas próprias profundezas.

Neste ponto, a desonestidade, que é intrínseca à nossa espécie, termina.

Introdução à Parte Dois

DESPERTANDO

A gestão orientada para o sentimento da dor emocional grave e estresse

Quanto mais complicada a terapia

Mais aterrorizado o terapêuta

- Consequência da Primeira Lei da Terapia Regressiva

No momento em que eu estava terminando o colegial, eu estava tão separado do que era orgânico dentro mim, que eu estaria fora de curso para a maioria do resto da minha vida.

Doze anos de ensino pós-secundário em artes, medicina e psiquiatria não fariam nada para corrigir esse dano.

Esta seção deste livro é dedicada a todos aqueles que vão usá-lo para encontrar o que está por trás e leva adiante todas as outras funções: O EU.

Há um tigre
Que brinca comigo.

Suas patas
Em meu peito.

Deixam pegadas
De eternidade.

Pegadas
De cada rosto
e cada folha

Que eu já conheci

Capítulo Dez

O Problema Básico na Gestão do Stress e Crescimento Humano

Manuais de gerenciamento de stress quase sempre falham. Eles falham porque ignoram um processo mental insuperável; o que a psiquiatria chama o *retorno do que foi reprimido*.

Estes livros procuram suprimir a dor ao tranquilizar a mente com relaxamento ou técnicas de meditação, ou usam "o poder do pensamento positivo" para reformular o significado dos eventos. É claro que a dor sempre volta porque ela nunca foi realmente neutralizada.

Aqueles livros que fazem o trabalho em direção ao insight, encontram um problema sério. O cérebro está sempre sob pressão, mesmo nos indivíduos mais bem-ajustados. Livros sobre stress lidam com este problema afastando-se do eu mais profundo. Eles fogem para o controle e intelectualidade, e, assim, interrompem a sua viagem para uma mudança profunda e duradoura.

Nos seres humanos danificados, que inclui a maioria de nós, vimos na primeira parte que o inconsciente se enche de dor. Vimos que a raiva e angústia se acumulam no eu mais profundo a um grau poderoso. Ao mesmo tempo, as partes do eu que funcionam como um recipiente ficam enfraquecidas devido a mesma parentalidade pobre que criou a dor. Assim temos aumento de pressão num recipiente enfraquecido. O grave problema que todo manual de gestão do stress lida é: Como é que vamos trabalhar para reparar um mecanismo, tal como a mente humana sob grande pressão, sem causar uma explosão?

Devemos simplesmente desistir e fugir para níveis menos intensos de terapia? Devemos nunca colocar um manual no mercado geral sobre uma Autogestão Orgânica e Profunda?

Eu não acredito que devemos desistir. Oceanos profundos, continentes desconhecidos e golfos terríveis nunca pararam a espécie humana de avançar no passado. O avanço da nossa espécie para o reino da ultra-alta tecnologia, sugere que devemos manter o ritmo. Nosso desenvolvimento da saúde mental deve de fato, fazer paralelo ao nosso desenvolvimento técnico, e deve fazê-lo para todos nós, não apenas os poucos aparentemente experientes.

Este livro é dedicado à proposição de que a angústia emocional não psicótica é causada pela dor da infância e uma consequente falta de consciência na vida adulta.

***

Sabemos que a mente pode observar, processar, armazenar e funcionar perfeitamente.

Quando um neurocirurgião toca o cérebro exposto com uma pequena quantidade de eletricidade, um paciente pode voltar a viver com detalhes perfeitos um evento na infância.

Quando um perigo que ameaça a vida de repente vem a nós, as pessoas têm relatado uma capacidade de observar e reagir ao mundo externo, que está tão além do normal, que chega a parecerem estar literalmente, em um plano diferente de existência.

Durante muitas experiências de terapia regressiva, os clientes revivem os eventos com clareza absoluta. Eles, na verdade, até mesmo experimentam sentimentos que foram reprimidos com tanta rapidez durante o exato momento de trauma que eles nunca foram conscientemente conhecidos.

Há, sem dúvida, portanto, nas profundezas do cérebro, um conjunto de processos que podem ser chamados incontaminados, perfeitos, ou imaculados.

Esses processos incluiriam: Observação("perfeita") Imaculada, Armazenamento Imaculado, Processamento Imaculado (incluindo re-experienciar) e Função Imaculada.

Perdemos esses processos imaculados quando estamos com medo de que as conseqüências de usá-los nos trará dano extraordinário. O princípio de estar pessoalmente seguro substitui os processos imaculados do cérebro. Quando ameaçada, a criança e certamente o adulto, desativa o conhecimento consciente tão rápido quanto ele emerge e o manda com segurança para baixo e longe da consciência.

A criança ameaçada e traumatizada, não só enterra instantaneamente o seu conhecimento, mas também enterra os processos vivos que estão ligados ao saber que quer se livrar. Assim, perdemos não só memória, perdemos função.

Por exemplo, se uma criança é traumatizada em um acidente de carro e reprime esse conhecimento, ele ou ela pode depois recusar-se a dirigir um carro. Assim, o conhecimento original do evento é perdido, e a capacidade de funcionar no presente também é perdida.

O solo fundamental de todas as funções cerebrais para os seres humanos é a confiança de que o que vemos, pensamos e sentimos é verdadeiro. Se não pudéssemos contar com isso, nós descompensaríamos em terror. Por exemplo, se você pensasse que a calçada fosse desaparecer debaixo de seus pés, você se recusaria a dar um passo.

O cérebro deve manter a confiança de que o que ele sabe é verdadeiro e estável. Ao mesmo tempo, o cérebro continua suprimindo mais e mais do que ele conhece. Ele faz isso para nos manter seguros no momento, para que a dor interna e a ameaça externa sejam ajustadas a qualquer custo. A sobrevivência imediata pesa mais que a verdade. *A criança traumatizada por isso, está viva, mas cada vez mais diminuída.*

Para funcionar conhecendo cada vez menos a nossa verdade, e ao mesmo tempo manter a nossa crença no chão básico abaixo de nós, preenchemos os espaços com falsas crenças. Lembramos do que precisamos lembrar. Reprimimos o que precisamos reprimir. Vemos o que está de acordo com nossa opnião e paramos de ver coisas que não estão.

Inconscientemente construimos um eu pessoal consciente, que torna-se um castelo de cartas. Este castelo de cartas só pode ser mantido por mais e mais validação externa. Ajustar-se e receber validação nos impede de entrar em colapso.

Por exemplo, imagine que você vai trabalhar um dia e ninguém reconhece sua presença. Hora após hora as pessoas olham através de você e não dão sinal de que você está lá. Quanto tempo você imagina que qualquer um de nós poderia ficar livre do terror sem ser validado mesmo nesse nível mais básico?

O adulto substitui a OBSERVAÇÃO IMACULADA(perfeita) pela observação desordenada, ARMAZENAMENTO IMACULADO (memória) por armazenamento desordenado, PROCESSAMENTO IMACULADO por processamento desordenado e FUNÇÃO IMACULADA por função desordenada. Tornamo-nos furados por esses transtornos invisíveis, tomando nossas decisões de vida e escolhas, como quem se casar e que trabalho fazer, com uma compreensão insuficiente. Assim, nós *não* conseguimos o que queremos, e nós *conseguimos* o que não queremos. Nós esgotamos a nós mesmos, nos sentimos insatisfeitos e incapazes de encontrar sentido e, portanto, aleijados, fazemos o nosso caminho, do nascimento até a morte.

Este manual que você está lendo existe para reverter essa situação humana difícil. Podemos encontrar a nossa verdade, e podemos viver de uma maneira orgânica e fecunda.

Dentro e ao redor dos Processos Imaculados enterrados (observação, armazenamento, processamento e funcionamento), que temos discutido, encontra-se um conjunto inteiramente diferente, porém conectado de funções cérebrais. Eu chamo essas funções de "Processo de Insight Holístico."

O Insight Holístico é a súbita, global, consciência não-linear de si e do mundo que dissolve a função cerebral desordenada que temos discutido. O insight holístico é em si uma função Imaculada, e nos devolve a saltos quânticos, mais e mais clareza.

Neste livro, o nosso trabalho será o de encontrar as técnicas que ativam o PROCESSO IMACULADO DE INSIGHT HOLÍSTICO, a fim de realmente experienciar as partes de nós que estão perdidas. Queremos ganhar de volta das trevas os processos maleáveis da mente. Ao fazê-lo, vamos desmontar o falso eu que temos construído para evitar qualquer coisa que desencadeia a nossa dor.

Buscamos tornar-nos claros e confortáveis em nossa função, encontrando e experienciando cada mágoa enterrada que desvia as nossas vidas e nos impede de termos uma vida clara, auto-equilíbradora e orgânica.

Com o dom do INSIGHT HOLÍSTICO vamos então acessar as FUNÇÕES IMACULADAS incontaminadas do cérebro.

Finalmente, seremos capazes de perceber, processar e agir sem tanto das distorções que têm assolado as nossas vidas e que formaram a base das mentiras que vivemos. Seremos também ,como um bônus, capazes de processar a dor emocional e estresse com as ferramentas que estamos prestes a adquirir.

Capítulo Onze

Principais Precauções Que Sob Nenhuma Circunstância Devem Ser Ignoradas

Cuidado Um

Encontre um médico de clínica geral e obtenha um exame físico completo, com especial ênfase na função cardíaca. Pacientes já tiveram angina, flutuações de pressão arterial e outros problemas físicos durante a terapia profundidade. Eu sugeri recentemente que um de meus pacientes, que experimentou dor no peito durante a terapia, a fazer a cirurgia de ponte de safena, antes que prosseguisse com seu trabalho em profundidade. Ele fez isso e está convalescendo, esperando para começar sua terapia novamente.

Cuidado Dois

Encontre um psiquiatra para avaliar a sua saúde mental em geral, com especial ênfase na força da capacidade da sua mente para conter e processar sentimentos poderosos ou desenvolvimento de psicose ou ter que sair correndo e se machucar ou a alguém.

Cuidado Três

Encontre um psicoterapeuta para te acompanhar em sua jornada interior; um ou uma que seja acolhedora(o) e solidária(o), e não excessivamente opinativo(a), de forma defensiva. Mais especialmente, encontre um terapeuta que é confortável em permitir-lhe experienciar os seus sentimentos mais profundos.

Cuidado Quatro

Se o terapeuta não lhe der toque e abraço, caso precise, encontre um/uma massagista e vá várias vezes por mês com o propósito expresso de nutrir-se através do contato da pele com as mãos do/da terapeuta, além de tipos mais profundos de massagem muscular.

O massagista selecionado deve ter uma compreensão da diferença entre o toque e massagem com a finalidade de nutrir e massagem com a finalidade de manipular tecidos profundos. Deixe esta pessoa ser criativa com você, e não se torne sexual. Nunca vá além do que sua intuição lhe diz que é certo para você em nenhum momento.

Cuidado Cinco

Encontre um grupo de auto-ajuda, como Filhos Adultos de Alcoólicos e Outras Famílias Disfuncionais(não tem no Brasil, seria no tipo Alcoolicos Anonimos por ex.). Cheque a lista de telefone.

A crescente Rede de Foco/Concentração de Eugene Gendlin também pode ser útil. Consulte a referência de seu livro no apêndice.

Certifique-se que estes são grupos orientados para o sentimento que não substituem crenças infundadas e o poder do pensamento positivo por trabalho de profundidade cuidadoso em curso. Crença e pensamento positivo são muito preciosos. Mas eles podem, como qualquer outra coisa, tornar-se uma defesa.

Cuidado Seis

Leia todo esse livro devagar e com cuidado, três vezes. Cuidadosamente digerindo cada parágrafo.

Uma vez após outra, depois de terminar a primeira parte deste livro, as pessoas me fazem perguntas que já foram respondidas com cuidado e clareza no texto. Isso me diz que uma ou duas leituras não são suficientes.Claramente escrito, como é, este livro é absolutamente repleto de informações, e cada item tem muitas questões ligadas a ele.

Uma de minhas pacientes tem um doutorado em psicologia e tem estado em psicoterapia

de profundidade comigo por vários anos. Ela me informou que ela tinha lido o livro oito vezes. Embora ela finalmente sentiu que entendeu, ainda tivemos divergências ocasionais e, quando voltamos para o texto, descobrimos que ela esqueceu ou lembrou errado as ocasionais passagens, muito claramente articuladas.

Eu repito, leia este livro aos poucos e com cuidado, pelo menos três vezes, de modo que você tenha uma sensação geral do que você está fazendo quando a floresta que você está prestes a entrar se fechar ao seu redor.

Não é recomendado que você tente os exercícios deste manual sem a psicoterapia adequada.

Este Manual do Crescimento pode ser muito, muito perigoso se usado sem ajuda profissional contínua!

Capítulo Doze

Quem deve iniciar a jornada?

Eu sempre disse aos pacientes que chegam, que se perguntam se eles devem fazer psicoterapia: "Se o seu cérebro funciona, deixe-o quieto." Se você é razoavelmente funcional no seu pensamento, sentimento e comportamento, se você trabalha, joga, e sua intimidade está indo bem, se você está razoavelmente contente e se sente bem a maior parte do tempo, pelo amor de Deus não tente desfazer as ancoragens de sua mente.

Se, no entanto, você se sente machucaco a maior parte do tempo, se as coisas não estão indo bem em muitas áreas de sua vida, ou se você é do tipo de pessoa que se sente compelido a entender o seu eu mais profundo, e se você está preparado para estar em dor emocional por um período de tempo indeterminado, a fim de obter os dons da Introspecção Holística e uma melhora da função, então bem-vindo a bordo.

Capítulo Treze

O Que o Cérebro faz Quando Está em Dor

Dentro da mente nada é tão simples como parece.

E, no entanto, também é verdade que muitas vezes as coisas são muito mais simples do que a psiquiatria quer nos fazer crer.

A fim de entender o que devemos fazer quando estamos a trabalhar com os níveis mais profundos da mente, devemos primeiro entender de uma forma simples o que a mente faz quando sofre. Nós não precisamos de informações complexas. O que nós precisamos é de um sentido simples e direto do que está acontecendo.

O expressar e curar da dor psicológica depende das seguintes verdades da função cerebral:

- O cérebro odeia dor.

- O cérebro detesta saber com precisão como surgiu a sua dor em primeiro lugar.

- Quando confrontado com a dor em si mesma ou o conhecimento de como a dor foi criada, o cérebro vai tentar enterrar aquilo completamente, pressionando a dor e o conhecimento ligado a ela para baixo e para longe da consciência. Sentindo-se desconfortável e não querendo saber por que diretamente, o cérebro se esforça para resolver o problema de uma forma disfarçada e infrutífera na vida adulta. Ele irá reordenar o passado e o presente, mudando o significado de qualquer coisa dentro ou fora de si, a fim de manter-se seguro, e tentar resolver seus problemas.

Foi apontado para mim pela Dra. Aletha Solter que quando os bebês e as crianças pequenas estão autorizadas a sentir seus sentimentos, eles não evitam a dor. Por favor, veja os seu livros "Tears and Tantrums", e seu Web site: Instituto Parentalidade Consciente (http://www.awareparenting.com/).

Você pode contatar a Dra. Aletha Solter em: PO Box 206, Goleta, CA 93116, EUA Telefone e Fax: (805) 968-1868

e-mail: info@awareparenting.com

4. O cérebro é anestésico. Ele não pode sentir diretamente. Na cirurgia depois de ser exposto, ele pode ser cortado ou queimado e não sente nada. Portanto, o cérebro quando em dificuldade, luta para nos alertar, mas só pode fazê-lo indiretamente.

Dadas as restrições em sua função que acabamos de mencionar, o cérebro chega as seguintes soluções:

Como um projetor de cinema, a mente toma o que está acontecendo dentro de si mesma e projeta para fora, para que possamos tomar consciência de que algo está errado. Vivendo em um cofre de silêncio absoluto, a mente deve encontrar uma maneira de nos sinalizar. Estes sinais devem chocar com os nossos sentidos, caso contrário, não nos tornariamos conscientes deles. Por exemplo, o náufrago pode lançar uma garrafa com uma mensagem no mar, mas nós só percebemos a sua aflição quando descobrimos a garrafa na praia. Um homem perdido na estrada à noite teria que encontrar um telefone antes que pudéssemos ouvir a sua angústia. Em todos os exemplos que poderíamos dar-lhe desse tipo, *continuamos ignorantes da angústia até que ela aciona os nossos sentidos, seja por sensações dentro ou a partir das respostas das pessoas ao nosso comportamento desordenado, a partir de fora.*

O cérebro funciona simplesmente desse jeito. Ele envia mensagens para nós, através dos nossos sentidos e sentimentos que provocam a nossa consciência. Por exemplo, podemos ser avisados da ansiedade pelo nosso coração começando a bater rápido, ou talvez por ter "borboletas no nosso estômago". A garrafa chegou na praia de nossa consciência; o telefone tocou.

Para complicar ainda mais, as sensações que nos chegam de dentro do corpo não são específicas. Se algo nos pica nos dedos, podemos localizar a área de perturbação e mesmo geralmente saber exatamente o que está causando aquilo. Isto é porque muitos dos nossos sentidos externos têm um elevado grau de capacidade de discriminação. Eles geralmente sabem exatamente o que está acontecendo.

Sentidos profundos dentro do corpo não possuem um elevado grau de discriminação. Mensagens de dentro são muitas vezes extremamente difusas. Por exemplo, a maioria de nós em algum momento da nossa vida teve uma dor de estômago, mas que não poderia dizer *exatamente* onde estava localizada.

Um cérebro que não quer saber exatamente por que aquilo dói, e que é incapaz de sentir diretamente dentro de si, deve agora lançar sua dor para fora, para o nosso corpo (ou no mundo) e transmiti-la de volta à nossa consciência, dando mensagens muito difusas e não específicas.

Toda a nossa jornada neste manual será elaborar técnicas que tornam essas mensagens confusas transparentes. Agora você pode ver porque nós sempre começaremos com fenômenos sensoriais. Nossa jornada interior irá sempre começar com as sensações e sentimentos dentro de nossos corpos.

Capítulo Quatorze

Como o Cérebro nos Alerta para sua Aflição

1. Sensações corporais específicas ou sintomas

2. Estados corporais internos difusos

3. Sentimentos específicos

4. Pensamentos, imagens e sequências de imagens, tais como sonhos

5. Comportamentos incomuns

6. Doenças psicossomáticas

Como o Cérebro Nos Alerta para sua Aflição:

1. Sensações corporais específicas ou sintomas

Estes estão entre os métodos mais simples do cérebro de nos alertar para o fato de que estamos em aflição.

Um coração acelerado ou uma dor de cabeça são exemplos de simples sensações corporais específicas. Mesmo que possam ser simples, você pode estar interessado em observar que as causas mais profundas podem estar muito longe no tempo e no espaço, das sensações físicas que primeiro se tornam conscientes. Assim, somos alertados, mas podemos não ter idéia do que está errado. Esta experiência de perceber que estamos em aflição, mas sem ter idéia do que está errado, é comum a todos os sistemas de alerta que vamos estudar. Mesmo que nós *saibamos* o que está errado no presente, mais frequentemente está ressoando com algo que *não sabemos* no passado.

-Meu estômago está me matando a semana inteira.

-A semana inteira?

-Sim, eu acho que começou no domingo à noite, quando eu tive aquela briga com a minha filha. Ela me odeia.

Como o Cérebro nos Alerta para sua Aflição:

2. Estados corporais internos difusos

Estados corporais internos difusos são exatamente isso. Eles são um sentido interno generalizado de que algo está errado. Por exemplo, o estado geral de mal-estar que pode permear nosso ser quando estamos em algum lugar que não queremos estar. Embora essas sensações não sejam provenientes de um órgão específico dentro de nós, e, apesar de parecerem à primeira vista difíceis de entender, elas podem ser uma das mais gratificantes das

nossas portas básicas para o inconsciente. Uma vez que desenvolvemos a habilidade de se concentrar nelas, vamos descobrir que elas são extraordinariamente ricas em textura. Elas serão vistas irradiando a partir de um ou vários locais dentro do corpo, todas ao mesmo tempo, áreas diferentes que contribuem com diferentes texturas e intensidades.

- Estou me sentindo estranho por dentro por vários dias. Eu não sei onde é exatamente. Eu só não me sinto bem. Meu amigo de trabalho foi demitido na semana passada. Acho que eu meio que me perguntei se sou o próximo.

Como o Cérebro nos Alerta para sua Aflição:

3. Sentimentos específicos

Sentimentos em si mesmos são um dos fenômenos mais complexos, a busca de que tentaremos obter a maestria. Eles estão dentro e ao redor dos outros fenômenos que vamos estudar. Eles se misturam com sensações corporais e estados corporais difusos. Às vezes, eles estão em primeiro plano e, por vezes, em segundo plano. Mas em todos os lugares que vamos eles serão os nossos companheiros e nossos guias e, por vezes, contribuem enormemente para a nossa confusão.

Nada na terapia de profundidade pode igualar-se aos sentimentos em sua fluidez de movimento e na sua capacidade de mudar entre si. Os sentimentos são os transformadores da forma do mundo regressivo.

Sentimentos são poderosos. Eles viajam em grupos e muitas vezes eles não se dão bem uns com os outros. Eles também viajam em dois tipos diferentes de pares de opostos. Eles são os servos das defesas do cérebro, porque eles são rápidos, podem ser cruéis, e eles são especialistas em espalhar confusão. Como se isso não bastasse, eles podem ser e são muitas vezes, invisíveis.

Apesar dessa impressionante lista de conquistas caóticas, uma vez que eles são domesticados eles são nossos melhores amigos. Quando somos danificados na infância, são os nossos sentimentos mais do que qualquer outra coisa que se tornam disfuncionais. É um dos grandes paradoxos da mente que devemos voltar-nos para estes elementos disfuncionais e contar com eles no final para nos levar de volta a saúde.

- Eu tenho estado com tanto medo recentemente. Eu ando o tempo todo me sentindo assustado. Eu acho que foi desde que minha mãe morreu.

No reino dos sentimentos estão sentimentos individuais específicos e também dois tipos de opostos:

OS PARES OPOSTOS DE SENTIMENTO:

A. Os Opostos Benignos Simples

Este primeiro conjunto de opostos é confuso, mas relativamente benigno. Podemos amar alguém e odiar ao mesmo tempo. Nós podemos querer algo e não querer ao mesmo tempo. Esses tipos de opostos simples espalham confusão, até que alguém nos dá permissão para deixá-los viver juntos.

- Eu não posso ficar brava com ele, eu o amo. Às vezes, porém, eu estou tão brava com ele, eu realmente o odeio. Eu sei que isso não faz qualquer sentido, porque eu o amo.

- Então você sente amor e ódio por ele ao mesmo tempo?

- Não é loucura?

- É o que você sente.

- Sim, eu acho que é.

Os Pares Opostos de Sentimentos:

B. Os Opostos Malignos Complexos

O cérebro tem impulsos e tem controles. Uma pessoa sem controles é muito, muito perigosa. Necessários como são os controles, no entanto, na criança danificada frequentemente eles crescem em demasia e, mais tarde, podem estrangular o crescimento do adulto.

O super-controle em adultos pode vir de muitos lugares. Quando uma criança morre de medo de seus pais, ela teme falar. Ela teme que vai ser morta ou, no mínimo, mal tratada. Esta é uma lição que nunca se esquece. Ela aprende a controlar-se para sempre. O terror da criança pode se tornar tão grande que o adulto que se tornar suprime-se com um poder que é muito maligno.

Além disso, a criança danificada sempre conclui que é inútil. Porque então as pessoas estariam machucando ela? Se ela é inútil, nada que vem de dentro poderia ter qualquer valor, por isso mais uma vez, cala-se de vez.

À medida que lutamos para libertar a mente nestes tipos de pessoas, uma série interminável desses opostos malignos começam a emergir. Esses opostos se encontram em todos os lugares da mente e são os maiores obstáculos para o seu crescimento. Eles são o resultado de um excesso de controle e servem para deixar os segredos da mente bem e verdadeiramente escondidos.

Eles também servem para impedir a expressão de fúria assassina em direção a nós mesmos ou alguém.

Eu quero - Eu não deveria querer

Eu amo - Eu não deveria amar

Eu odeio - Eu não deveria odiar

Eu acho - Eu não tenho que pensar

Eu quero falar - Eu não deveria falar

Sou uma pessoa boa - Eu sou a coisa mais repugnante, e podre que já se arrastou na face da terra. Não tenho o direito de pensar, sentir ou fazer nada.

A lista é interminável e cada item nela inibe o crescimento. A questão aqui, é claro, é que essas pessoas não estão autorizadas a ser. Eles não têm o direito de existir em qualquer nível que seja. Todos os movimentos para a frente no seu crescimento e na sua terapia, portanto, são completamente e finalmente terminados.

- Quero lhe dizer quantas vezes minha mãe costumava chegar em casa bêbada.

- Diga-me sobre isso.

- Eu não posso. Eu não estou autorizado a dizer coisas ruins sobre minha mãe. Eu quero, mas cada vez que eu começo a falar sobre isso, eu simplesmente não consigo.

Como o Cérebro nos Alerta para sua Aflição:

4. Pensamentos, imagens e sequências de imagens, tais como sonhos

Os pensamentos, imagens ou sequências de imagens que chegam até nós durante a nossa jornada interior podem ser declarações simples que requerem muito pouca interpretação. Eles podem, por outro lado, ser altamente simbolizados e representações deslocadas de algo que não podemos ver facilmente. Nada é mais ornamentado do que um sonho e, mesmo assim, atendendo a algumas regras simples, os sonhos também podem nos levar direto para centro-sentimental de um problema. Depois de ler todo este manual, você estará pronto para ler o Apêndice, que contém uma curta viagem para dentro do desenrolar destas comunicações aparentemente exóticas.

- Uma imagem de meu bebê sendo morto continua vindo em minha mente.

- Sendo assassinado?

- Sim, alguém entra em seu quarto e a estrangula. É horrível. Estou ficando louca ou algo assim?

**

-Ontem à noite eu sonhei com uma minúscula rã que foi atropelada por um grande caminhão.

Como o Cérebro nos Alerta para sua Aflição:

- Comportamento Incomum

De tempos em tempos, todos nós nos encontramos fazendo coisas que parecem não fazer sentido. O comportamento pode variar na sua complexidade, indo da personalidade múltipla até simplesmente começar a andar com alguém que não gostavamos antes. Sempre que fazemos coisas que se desviam das nossas rotinas habituais, podemos ter algo que vale a pena explorar. Não é minha intenção neste livro prosseguir nesta área em grande profundidade. Merece ser mencionada de passagem, no entanto, como algo que pode desencadear a nossa consciência para as dificuldades subjacentes.

- Acho que tive uma das experiências mais estranhas que uma mulher pode ter, na semana passada.

- Qual foi a experiência?

- Eu fui para o banheiro em um restaurante. Havia um cara de pé na frente de um mictório olhando para mim com surpresa.

- Então você estava no banheiro dos homens?

- Sim. Por que você acha que eu iria cometer um erro como esse?

Como o Cérebro nos Alerta para sua Aflicão:

6. Doenças psicossomáticas

Novamente, eu não estou com a intenção de prosseguir neste tópico para qualquer grande grau, exceto para re-confirmar que o sofrimento emocional não resolvido causa dano ao corpo físico. Quer seja a asma de uma criança infeliz (embora nem toda asma venha da infelicidade) ou a úlcera de um adulto cujas necessidades nunca foram cumpridas, estas avarias em função corporal também são excelentes portas para o inconsciente.

- Meu marido me bateu novamente na semana passada e eu tive a reação mais estranha. Eu simplesmente não conseguia recuperar o fôlego. O meu médico da família disse que era um ataque de asma. Eu nunca tive asma antes em minha vida

Capítulo Quinze

O Problema da Intensidade Experiencial

Eu já disse muitas vezes que , a fim de perfurar o nosso caminho através das defesas da mente mais profunda, a nossa consciência deve ter o poder intensificador da dor.

Você vai lembrar das seis maneiras que o cérebro alerta-nos para a sua aflição. Elas são:

- *Sensações corporais ou sintomas específicos*
- *Estados corporais difusos internos*
- *Sentimentos específicos*
- *Pensamentos, sequências de imagens , tais como sonhos*
- *Comportamento incomum*
- *Doenças psicossomáticas.*

Apenas os três primeiros nos dão uma experiência direta de sensações dolorosas , embora as doenças psicossomáticas possam ser incluídas. Portanto, caberá a nós, não importa como a nossa atenção é acionada, descobrir as sensações específicas do corpo, estados corporais internos difusos ou sentimentos específicos que acompanham todas as outras comunicações do cérebro. É a intensidade desses sentimentos dentro de toda comunicação de aflições que nos levará, finalmente, à casa, no eu mais profundo. É por esta razão que por várias vezes, vamos mudar a nossa consciência e o nosso foco para os aspectos da nossa experiência que nós podemos realmente e literalmente sentir. Estes sentimentos serão o rio sobre o qual devemos navegar, se quisermos encontrar a origem do sofrimento dentro de nós.

Não mergulhamos na dor porque gostamos. Nós mergulhamos na dor, porque infalivelmente nos leva para o centro das coisas. Por mais difícil que isso possa parecer, é um aspecto muito favorável à vivência da dor emocional.

A dor que é associada com o trabalho interno vem com um sentimento construtivo. Este é um ponto muito central. Este sentimento construtivo nos dá o feedback positivo contínuo que suporta e sustenta-nos em nossos tempos mais sombrios.

Por exemplo, quando finalmente experienciamos a dor quente e dolorosa do nosso luto por um ente querido perdido, nós sabemos que no mesmo momento que estamos sofrendo, estamos nos curando. Sempre que finalmente admitimos a consciência de que algo terrível tenha ficado enterrado dentro de nós, no mesmo momento que sentimos a agonia, chega-nos um sentido profundo e duradouro de alívio. Quando a dor se conecta a sua fonte original a agonia pode ser imensa, mas no mesmo momento ou pouco depois, sentimos um enorme acerto no evento. Sabemos que finalmente estamos no caminho para a saúde, e pouco que possa ser percebida, a luz solar começa a amanhecer sobre a paisagem escurecida da nossa vida. A dor torna-se nossa amiga. É como se fosse o barulho de uma dobradiça enferrujada ao abrir uma porta a muito utilizada para encontrar um tesouro que irá iluminar nossa existência.

Sentir dor pela dor (dor que permanece alheia à sua fonte) é, obviamente, relativamente inútil, pois leva a pouquíssima cura.

Capítulo Dezesseis

Nadando no Mar da Terapia Regressiva

Quando mergulhamos sob as ondas da vida cotidiana e começamos a nos abrir para os sentimentos e sensações que estão sendo transmitidos para nós de uma forma indireta a partir de um cérebro angustiado, entramos num mundo muito incomum. Como é, e como podemos nos mover em torno deste lugar?

O mundo da mente tem uma liberdade que nunca pode alcançar na vida diária. Por dentro, é como se estivéssemos suspensos no espaço tridimensional, como um mergulhador suspenso entre o fundo e a superfície. Ao contrário do mergulhador no entanto, podemos nos mover em qualquer direção, sem ter que usar os nossos braços e pernas. Nós nos movemos simplesmente tomando o pensamento e nos deslocando como se fôssemos um sujeito em uma fantasia. Podemos nos mover em direção ou para longe de coisas internas. Podemos ir ainda mais profundo ou raso, ou se quisermos, deixar a água totalmente.

Podemos examinar objetos e processos internos com os nossos sentidos e a nossa intuição, da mesma forma que fariamos se estivessemos participando de um evento do mundo externo.

Estamos vivos para o que encontramos dentro de nós, da mesma forma que estamos com o que está fora de nós. Nós podemos ser guiados pelas mesmas respostas. Nós, no entanto, estamos infinitamente mais móveis, movendo-se lentamente, ou, se quisermos, movendo-se como um relâmpago. Podemos até mesmo sentar e abrir os nossos olhos durante uma experiência de terapia e, assim, desligar-nos de nosso mundo interior.

Ao contrário do mundo exterior, nem sempre podemos contar com o mundo interior permanecendo sólido e separado de nós. É aqui, nesta questão que podemos ficar sobrecarregados e incapazes de controlar o que está acontecendo. Temos o antigo conhecimento de nossa espécie que alguma coisa nas profundezas de nossa mente pode ir além do nosso controle, nos fazendo ter um um medo mortal. O que estamos observando no mundo interior (a imagem de um sonho, por exemplo) pode, de repente vir em nossa direção e sobrecarregar a nossa capacidade de ficar separado daquilo.

Assim, os seres humanos temem a perda de controle, tanto quanto temem qualquer coisa. Temos medo de que possamos ser possuídos por um sentimento que é tão grande que teremos de agir nele e magoar a nós mesmos ou alguém. Tememos poder sermos oprimidos, enlouquecer e ser levados para um hospital mental, onde seremos levado para uma enfermaria, presos, colocados em uma camisa de força, anestesiados ou chocados em um estado vegetativo e nunca mais ser vistos novamente.

De fato, há uma possibilidade real de que algumas pessoas que tentem usar este livro possam acabar precisando dos serviços de um psiquiatra ou uma instituição psiquiátrica local. A situação que acabamos de descrever no entanto, é obviamente arcaica.

Acredito no entanto, que a avaria grave quase sempre pode ser evitada, seguindo os avisos que já foram e serão delineados.

Uma vez que tenhamos submergido da superfície do nosso eu diário, nos encontramos suspensos no nosso mundo tridimensional. Encontramos as comunicações que falamos anteriormente. Sensações corporais específicas, como pontas de uma escova de corais no nosso corpo. Estados difusos corporais internos vêm e vão como sombras escuras em torno de nós. Sentimentos fazem-se conscientes como camadas de água a diferentes temperaturas. Imagens movem-se ao nosso lado como criaturas aquáticas, e sequências de imagens passam diante de nossos olhos como cardumes de peixes.

A diferença entre o mundo submarino de si mesmo e do mundo submarino do oceano é, evidentemente, que tudo o que vemos no mundo submarino do eu foi projetado para ele a partir das profundezas de nossa própria mente. Este é um mundo simbólico e porque vem de dentro de nós, cada coisa que encontramos tem significado para nós. Sentimos a perplexidade e a

atração, com a qualidade de uma maré, destes significados em potencial, e nós sabemos que estamos em um lugar que vai falar para nós se só nós pudermos aprender a ouvir.

Com os nossos sentidos submarinos, podemos abrir-nos a tomar consciência da nossa angústia interior. Sentimos a dor em nosso pescoço, e sentimos um chateamento difuso e náuseas em nosso intestino. Podemos tomar conhecimento de uma constrição no nosso peito como uma paisagem interior, escura, que irradia dor tornando-se visível ao nosso redor.

Se estamos por exemplo, submersos dentro do mar do nosso mundo interior, e uma vez lá, nós sentimos um incomum e poderoso medo da crítica, essa preocupação exagerada é um medo que pode não ter objeto real no presente mundo externo. Projetamos a partir do nosso eu mais profundo para o mar que nos rodeia, onde podemos agora mover-nos em direção a ele, senti-lo, e permitir que ele traga conhecimento para nós, ou nos retirarmos dele.

Capítulo Dezessete

O Que Estamos Tentando Fazer no Mar do Eu Mais Profundo

Voltando ao Paradoxo Central da Terapia

O coração, o núcleo, a alma da terapia regressiva orientada para o sentimento é a noção de que temos de fundir-nos com a nossa dor, a fim de digeri-la, assim potencialmente desmontando suas formas malignas.

O que iremos fazer, depois de ter entrado no mar do eu mais profundo é fundir-se e tornar-se um com cada coisa dolorosa que encontramos. Nós nos concentramos na dor, porque é o nosso sinal de que algo dentro de nós ainda não foi trabalhado. A alegria virá mais tarde, como um produto do trabalho que fazemos.

Fundindo-se (Tornar-se um com a nossa dor)

Fase 1 : Começando o Processo de Fusão

Quando eu submerjo no eu mais profundo eu posso, por exemplo, sentir um estado corporal interno difuso. Toda a frente do meu peito pode estar doendo de uma forma suave. No começo eu percebo como uma difusa irradiação da dor. A dor está separada de mim. Estou aqui observando ela e ela está lá no meu peito. Parece estar flutuando acima dele, olhando para o meu corpo como um astronauta em um filme de ficção científica.

Abro-me a sentir sua plenitude. Eu deixo-a vir para mim. Ela me lava, trazendo a sua localização, sua intensidade e sua textura. Espero até esta lavagem terminar para me trazer informações mais sensoriais.

Eu chamo esse processo de permitir que o desconforto se intensifique e torne conhecida a sua textura, de processo de "enriquecimento" ou "aprimoramento de textura".

Até agora tenho sido passivo e deixado a dor vir a mim. Agora estou impregnado com o rico conhecimento sensorial de sua existência. Agora eu me torno ativo e movo-me suavemente para o centro dela. Minha sensação é que agora estou deitado nela. Estou tentando dissolver as fronteiras entre a minha consciência objectiva e a dor que foi escondida dentro de mim. Estou buscando tornar-me um com esta comunicação física. Eu me abro completamente. É como se os

poros da minha pele e todos os meus orifícios do corpo deixassem a dor entrar em minha consciência. Ela e eu nos tornamos um. A dor penetra cada parte de mim, imergindo até à medula dos ossos. Desta maneira, e só desta maneira, posso digeri-la. A sua forma maligna previamente congelada começará a dissolver-se. A medida que sua estrutura desmonta, seu poder de me machucar irá gradualmente desaparecer. Mas vou ter que sentir essa dor profundamente e possivelmente muitas vezes, para tê-la diminuida significativamente ou desaparecer completamente.

Fase 2: Aprofundando o processo de fusão

Neste ponto, o leitor pode querer voltar e re-verificar o Capítulo 4 deste livro, onde lidamos com a criação de congruências que nos ajudam a fundir-nos totalmente com a nossa paisagem interior dolorosa.

A: Usando a Congruência do Sentimento para aprofundar a nossa fusão

Quando eu permito que a parte consciente de mim mesmo sinta as sensações que estão sendo irradiadas em direção a mim pelo evento interno, eu estou envolvido na criação de CONGRUÊNCIA DE SENTIMENTO. Quanto mais profundamente mergulho no centro desses sentimentos e sensações, mais congruente fico com eles. Minha consciência experiencia exatamente o que tem estado anteriormente inconsciente. Essa abertura para sentimentos e sensações, esta fusão da consciência com a experiência interior, deve tornar-se o nosso trabalho terapêutico contínuo. Isso só, pode salvar as nossas vidas, apesar de exteriorizar a dor também ser muito importante.

Nós estaremos usando as congruências restantes para intensificar ainda mais essa unidade da consciência e sensação. Esta fusão, o tornar-se um com o nosso estado interior é uma lei da cura emocional. Esta lei não tolera exceção. Os pacientes que não fundem-se tão completamente quanto eles podem com a sua dor, externalizando-a, e, portanto, desmontando-a, só podem neutralizá-la na medida em que eles são capazes de fazer isso. Eles podem continuar sofrendo e despejando-a em seu mundo de uma forma disfarçada. Sempre que nos desviamos da função presente equilibrada e confortável, e estamos, por exemplo, em um sentimento que é mais forte do que a situação exige, nós estamos despejando algo inconsciente no nosso funcionamento.

B: Usando a congruência do som inarticulado para aprofundar nossa fusão

A CONGRUÊNCIA DO SOM INARTICULADO agora procede a medida que eu permito que os sons subam à minha garganta e saiam da minha boca partindo das sensações no meu corpo. Eu vou fazer o som corresponder as sensações em intensidade e qualidade até atingir um ajuste exato. Os sentidos do meu corpo interior sentirão o ajuste quando ocorre exatamente como quando sentimos o "ponto certo"(ou ponto doce) quando acertamos uma bola de tênnis com o centro da raquete. Vamos segurar esta congruência até o enriquecimento (a experiência da localização, intensidade e textura) cessar.

C: Usando a Congruência do Som Articulado para aprofundar nossa fusão

Podemos ou não descobrir que nossos sons inarticulados desejam mudar para simples palavras reais ou frases simples. É importante permitir que essas alterações ocorram em si e por si. Nunca se esqueça que você é um receptor de informações. Se você tentar forçar as coisas e tornar-se um manipulador de informações, ao invés de permitir a abertura própria das portas corretas, você vai quebrar o feitiço em que o eu mais profundo pode se comunicar mais completamente com você.

Se as palavras querem vir para você deixe-as fazer isso. Mantenha-as breves. Mantenha suas frases curtas e não salte de frase em frase. Sempre procure destilar uma frase longa até o comprimento mais curto possível que capta completamente o sentimento que você está tentando fundir-se.

Por exemplo, se você está se lembrando de seu pai batendo em você e você se descobre dizendo a frase "Eu não quero que me bata mais", você pode encurtar isso em pulos. Primeiro para a frase "Não me bata mais", depois para a frase "Não me bata", depois para a palavra "Não!". Você descobrirá, a medida que torna sua articulação mais e mais breve que a intensidade do sentimento se destila para a palavra "Não!". Agora você se encontra capaz de repetir ou gritar a simples palavra " Não! " várias vezes, a fim de liberar mais poderosa e vivamente a dor do encontro com o seu pai. Uma única palavra, como " Não! " torna-se a última destilação verbal de sua dor antes que ela possa progredir para sons inarticulados, como um grito de raiva, dor ou medo.

Você pode começar a flutuar para frente e para trás entre sons e palavras, palavras e sons. Isso é bom, mas tente não deixar qualquer um deles até que a energia dele chegue no pico e leve naturalmente para o próximo. Não tente alcançar as conexões , a menos que elas venham até você naturalmente. Ligações intelectuais produzem encerramento e limitam os processos de sua mente. O intelecto desloca-o para a superfície linear (Nível Um de terapia) e constrói paredes dentro de você entre seu eu-consciente e seu potencial profundo para a EXPERIÊNCIA HOLISTICA. Suas congruências são uma furadeira, furando para baixo. Espere pelo alívio de tensão, do qual pode ou não ser acompanhado por vários graus de CONSCIÊNCIA HOLISTICA.

D: Usando a congruência da posição do corpo (sem movimento) para aprofundar a nossa fusão

Permita que seu corpo assuma qualquer posição que desejar, torcido em uma forma ou outra. Por exemplo, você pode enrolar-se como um feto, ou deitar com as pernas apontando para cima da parede. Tome qualquer posição que seu corpo quer assumir.

E: Usando a congruência da posição do corpo (em movimento) para aprofundar a nossa fusão

Deixe o seu corpo começar a se mover de alguma forma contínua se assim o desejar, por exemplo, balançando de lado a lado, ou qualquer outra coisa que ele queira fazer.

Seus sentidos corporais internos irão dizer se essas respostas físicas estão ajudando a aumentar a intensidade e a profundidade, ou se eles estão interferindo de alguma forma com este processo de intensificação.

Tudo que você faz na terapia de profundidade pode facilitar e aprofundar o seu progresso ou pode dissipar a intensidade e voltar à superfície (Nível Um de Terapia). Em nenhum lugar isso é mais aparente do que no movimento do corpo. Por exemplo, se estamos em profunda dor, o movimento de balanço da criança pode melhorar e aprofundar a nossa jornada em direção ao alívio e ao INSIGHT HOLISTICO. Ele pode, por outro lado, diminuir a tensão e nos confortar. Teremos um conhecimento interno corporal para saber se estamos no caminho de intensificação ou no caminho para dissipar a intensidade da nossa jornada. Tente estar ciente deste problema. Escolha o que for melhor para você no momento, lembrando que quanto mais fundo você vai, mais profunda será a sua cura. Isso não vai ser verdade para todos. Alguns precisam de uma jornada menos intensa.

Também é verdade que quanto mais fundo você for, mais necessário pode tornar-se para você ter a supervisão terapêutica contínua de alguém que acredita neste trabalho e não defende-se inconscientemente contra ele.

Capítulo Dezoito

Resultados possíveis da Fusão

Se você já procedeu de uma forma cuidadosa, concentrada e receptiva ao longo do caminho que temos traçado, e se você tiver concluído uma seqüência sentimento, você pode atingir um ou todos os seguintes resultados:

O Primeiro Resultado da Fusão

Você vai em quase todos os casos, descobrir que os seus sintomas e as tensões irão reduzir muito. Este é o resultado mais invariável ao concluir qualquer seqüência de terapia profunda. Se você está lidando com algo extraordinariamente grande, pode levar semanas ou meses para uma resolução final. Esteja preparado para repetir o caminho de uma seqüência de crescimento qualquer número de vezes, até que um determinado assunto deixa de sinalizar por sua atenção.

O Segundo Resultado da Fusão

Mesmo se você não receber um INSIGHT HOLISTICO real, você vai ter reforçado bastante o senso de suas próprias estruturas internas. Este aprofundamento não específico da auto-consciência eu chamo AUTO APRIMORAMENTO ESTRUTURAL. Este aumento da sensação de profundidade, complexidade e textura do nosso eu mais profundo é uma parte crucial do nosso crescimento. Ele aumenta a nossa sensação de quão profundamente complexos, texturizados e preciosos nós somos. Isso nutre diretamente de forma positiva o nosso sentido básico de auto-estima. Chegamos a reconhecer que estamos separados de outras pessoas e que, no final, ninguém pode nos dizer o que fazer ou o que sentir. Somos muito profundos e complexos para a opnião de qualquer outra pessoa ser mais significativa para nós do que a nossa. Isso neutraliza medos, que duram a vida toda, do que outras pessoas podem pensar e coloca a nossa existência firmemente de volta em nossas próprias mãos. Torna-se claro que ninguém pode saber o que nós sabemos sobre nós mesmos.

O AUTO APRIMORAMENTO ESTRUTURAL, mesmo que altamente não-específico, é uma das bases cruciais sobre a qual vamos nos curar e desenvolver novas estruturas de personalidade.

O Terceiro Resultado da Fusão

Este último resultado é, naturalmente, a nossa muito procurada experiência do INSIGHT HOLISTICO. Aqui está o lâmpada no jardim à meia-noite. Aqui está a iluminação súbita de si e do outro. Aqui está a última iluminação psicobiológica antes das experiências reais do Satori Zen. Aqui está a nossa grande herança humana, a visão que dissolve o dilema, no plano psicobiológico.

Mais uma palavra sobre Intensificação, Aprimoramento e Platô

Sempre que estamos no mundo submarino da terapia de profundidade, deixamos que cada coisa venha de sua própria vontade. Nós nos tornamos um receptor de presentes internos.

Nós experimentamos um sentimento crescente de que algo importante está acontecendo. Isso faz parte do APRIMORAMENTO. Por exemplo, quando nós nos movemos em direção a um processo interno, como uma sensação corporal específica, a vivência dela intensifica e enriquece. Quando entramos no sentimento e deixamos ele entrar em nós, novamente há este sentimento crescente de que algo está se intensificando dentro da conexão. Este processo de enriquecimento atinge um pico de onde pode tanto vazar, trazendo alívio físico,
com ou sem insight , ou ser segurado em um platô de intensidade, onde ele pode causar uma mudança de contexto e frase.

É muito, muito importante não se mover entre os processos antes do platô de enriquecimento ser alcançado. Não tenha pressa de ir de sentimento a sentimento, de frase para frase, ou entre qualquer um dos elos das cadeias de fenômenos que você estará rastreando.

Estamos muito acostumados a conversa durante o dia e sua fluidez, e produção de alta

velocidade. Pise lentamente em seu trabalho de crescimento, a medida que passa de pedra em pedra na escuridão. Ocasionalmente, a mente vai se mover como um relâmpago, mas, no geral, transições rápidas não significam nenhum crescimento. Trate cada nova sensação ou congruência como se fosse um gole de vinho extremamente caro. Prenda-as em seus sentidos de modo que onda após onda de textura possam vir até você. Quanto mais desagradável for, mais provável será que produza alívio, insight e crescimento.

Capítulo Dezenove

Como o Cérebro se Defende: Resistência

O cérebro odeia dor. A única coisa que ele odeia mais do que a dor é saber exatamente de onde a dor está vindo. O cérebro odeia conectar-se com os detalhes do porquê e como fomos originalmente feridos. Ele vai fazer de tudo para manter-se de obter a experiência direta desse conhecimento.

O cérebro bloqueia o conhecimento para preservar-se de ser oprimido. Ele não é capaz de lembrar e reviver tudo de uma vez, as centenas de milhares de pequenas e grandes agressões que ele sustentou e se defendeu através de sua vida. O inconsciente sempre vigilante só vai te deixar entrar quando ele finalmente perceber que você tomou a espada da introspecção e que você não vai se desviar. Então, e somente então, irá começar a conceder o seu chão para você. Irá testa-lo com um sério desconforto. Se,apesar disso,você permanece implacavelmente voltado para ele, ele vai encher sua mente com seus tesouros impressionantes e agridoces.

Defesas e resistências são muito necessárias tanto na criança quanto no adulto. Isto é mais particularmente verdade na infância, quando há tanta vulnerabilidade e quando o sistema nervoso central (a menos que seja traumatizado repetidamente) está tão aberto. Mesmo que o sistema nervoso central adulto seja muito mais fechado, o adulto tem uma grande capacidade (com o devido respeito,tempo e preparação) para experienciar e integrar as informações traumáticas, tanto do presente quanto do passado.

A terapia de profundidade requer que você se introduza em eventos traumático, tanto presentes quanto passados. Ao fazê-lo, você deve estar preparado para experienciar a dor de revivê-los. A terapia de profundidade requer, ainda, que antes de alcançar o insight profundo, a dor deve ser permitida aumentar consideravelmente. Você deve entrar no paradoxo de abraçar a dor cada vez mais profundamente, a fim de se livrar dela (O PARADOXO CENTRAL DA TERAPIA). Quando você fizer isso sua recompensa muitas vezes será fazer conexões profundas e experimentar uma profunda liberação da tensão ao longo da vida, e da disfunção. Você também ganhará insights profundos sobre si mesmo e todos os aspectos de seu mundo, incluindo o comportamento manipulativo daqueles que o cercam.

O inconsciente sempre atento sabe que você quer se livrar de seus desconfortos. O que ele não sabe é se você está ou não preparado para assumir a árdua jornada que será necessária. Não sabe se você está disposto a pagar o preço.

Todo mundo que eu já conheci quer o alívio da dor. Apenas uma em cada três pessoas que vem sem blindagens para minha prática estão preparadas para lutar por este alívio através projetar a si mesmos em suas próprias profundezas com coragem, energia e determinação. Um em cada três está preparado para mover-se à sua dor, a fim de liberá-la. Um em cada três está preparada para desistir de seu sentido de que existe a dor porque outras pessoas estão a magoá-los, e adotar a espantosa noção de que antes que eles possam culpar os outros eles devem primeiro tomar a sua própria jornada interior. Muito, muito mais tarde, depois de ter tomado esta jornada, uma verdadeira clareza surgirá mostrando exatamente quem está fazendo

o quê a quem. Este conhecimento de si e dos outros, esta enorme clareza, vem como um subproduto da introspecção. Aqueles que tentam entender antes de terem terminado a jornada interior cometem um erro grave. Estejam eles olhando para dentro ou para fora , eles não conseguem ver as verdadeiras causas da sua dor.

***

Iremos estudar as várias maneiras que o cérebro tem de derrotar a jornada interior. Nós temos dito que o inconsciente não quer você dentro dele. Ele vai usar de força e todos os tipos imagináveis de artifícios para te desviar. As forças usadas contra você serão poderosas e muitas vezes completamente invisíveis. É como se você tivesse caído em um pequeno barco a remo longe da praia a partir de onde uma enorme rio deságua no mar. O rio, com milhares de quilômetros de comprimento, esvazia o vasto continente escuro do inconsciente.

No momento em que você decidir remar em direção à boca deste rio, você está lutando tanto com a corrente que se move contra você, quanto um vento poderoso que está tentando soprá-lo de volta para o mar. Assim como a corrente do rio e o vento, as defesas da mente são geralmente invisíveis, mas exercem uma força poderosa contínua, sutil, contra você.

Uma das principais tarefas deste livro é fazer com que essas forças do inconsciente sejam visíveis, e, então, oferecer formas de neutralizá-las, para que possamos proceder rio acima contra esta resistência, para a fonte da nossa dor.

Vamos tentar manter a nossa linguagem muito simples, para que não nos percamos percam em mais uma defesa. A defesa da intelectualização.

Capítulo Vinte

Os Dispositivos , Forças e Trapaças Usados pelo Inconsciente para Nos Manter Fora de Nosso Próprio Cérebro

As defesas com as quais vamos nos preocupar são:

<u>1. Os Dispositivos de Invisibilidade e do Não Saber</u>

<u>2. O Dispositivo da Atenção Mal-Direcionada</u>

<u>3. O Feitiço do Esquecimento</u>

<u>4 . A Defesa do Não Querer</u>

<u>5. A Defesa do Não Poder, e o Problema da Deslealdade</u>

<u>6. A defesa de outras Tentações:</u>

<u>- Deleites Ornamentais Intelectuais</u>

1 . Os Dispositivos de Invisibilidade do Não Saber

A parte inconsciente de nossa mente direciona nosso pensamento, sentimento e comportamento a todo momento, e absolutamente não quer saibamos desse fato. Ela funciona de forma invisível e tem sucesso nisso. Nós quase nunca a vemos em ação. O inconsciente é um "valentão" que nos atormenta.

No mundo real, uma mulher deixa uma festa mais cedo. Seu senso consciente do por que ela está indo para casa é que ela ficou cansada da conversa superficial ao seu redor.

Na verdade, um homem sentado perto dela, que falava de forma autoritária, provocou um sentimento de negatividade que mais propriamente pertence a seu pai. Ela não sabe disso. A conexão inconsciente e a força com que dirige-a para fora da sala são absolutamente invisíveis. Sem saber *que* ela está fugindo, ou o *do que* ela está fugindo,ela, no entanto, foge.

Os DISPOSITIVOS DE INVISIBILIDADE E DO NÃO SABER impediram o seu crescimento, embora de outra forma, eles a mantiveram segura.

À medida que avançamos veremos que os DISPOSITIVOS DE INVISIBILIDADE E DO NÃO SABER irão se enrolar e torcer por todos os fenômenos mentais vamos estudar, do mais raso para os níveis mais profundos da mente.

- Eu não sei por que estou tão rabugenta e irritada o tempo todo. Minha vida realmente não é tão ruim assim. A mãe de Bob tem estado com a gente ultimamente, mas ela se esforça tanto que eu realmente não posso dizer a ela quando ela me deixa com raiva.

- Você não sabe por que está se sentindo irritada?

- Na verdade não. Eu só queria que ela não se esforçasse tanto. Ela está morando com a gente a dois meses. Eu gosto dela de verdade. Ela é tranquila.

DISPOSITIVOS PARA NOS MANTER FORA DO NOSSO CÉREBRO:

2 . O Dispositivo da Atenção Mal-Direcionada

O inconsciente pode conseguir nos desviar somente se ele nos levar a examinar as coisas erradas. Enxergar as coisas erradas como a causa da nossa dor e do nosso comportamento é a marca registrada da espécie humana.

A mulher que deixa a festa vai dizer a seus amigos no dia seguinte, como ela amadureceu. Ela vai se gabar sobre como ela se elevou acima de conversas superficiais de festa. Sua atenção foi mal-direcionada por seu inconsciente; ela deixou o rio do saber e está examinando as árvores ao longo da margem.

Um homem na minha sala primal está explorando a repulsa que sente quando ele está com um parceiro de negócios homossexual. Ele me fala longamente sobre AIDS e outras doenças sexuais. Ele tornou-se um especialista nesta área. Ele presta serviço à comunidade uma noite por semana, ensinando jovens como fazer para evitar doenças sexuais. O que ele não pode é olhar para o desejo de infância de tocar o pênis do seu irmão mais velho, que muitas vezes mostrou a ele como um exemplo de masculinidade. Sua atenção no presente tem sido mal-orientada contra gays e tem recebido aprovação social a medida que ele ensina a prevenção de doenças sexualmente transmissíveis.

Sua consciência foi mal orientada e ele vai perseguir falsos objetivos ao longo de toda a sua vida; a menos que ele descubra e experiencie as ligações originais. Seus interesses e atividades na área da educação sexual o tem "protegido" contra seus desejos e memorias iniciais.

O DISPOSITIVO DA ATENÇÃO MAL-DIRECIONADA viaja sempre em estreita companhia com os DISPOSITIVOS DE INVISIBILIDADE E NÃO SABER.

As defesas vêm em todas as combinações e intensidades. Nós podemos ser muito, muito cegos para algo, e no meio dessa cegueira podemos perseguir os fins errados com uma energia tremenda.

- Aquele maldito chefe, eu o odeio. Na verdade eu odiei todos os chefes que já tive.

Mais tarde neste livro, vamos descobrir alguns dispositivos nossos para fazer essas defesas visíveis. Finalmente, sobretudo, iremos dissolvê-las. Por enquanto, temos de olhar para cada uma de modo que quando trabalhamos com elas, elas nos parecerão familiares.

DISPOSITIVOS PARA NOS MANTER FORA DO NOSSO CÉREBRO:

3. O Feitiço do Esquecimento

Uma mãe que está em terapia grita incontrolavelmente com seu filho de dois anos que acaba despejar mingau na mesa da cozinha. Ela esqueceu o que aprendeu; seu grito está escondendo um sentimento. Ela se esqueceu de que, se ela se deita em sua cama e sente a raiva como estamos ensinando ela a fazer, a raiva irá evaporar, sem prejudicar seu filho.

Um homem está aprendendendo a recordar de seus sonhos. Suas instruções são para dizer a si mesmo, antes de dormir, que ele quer sonhar. A ele foi dito para colocar um bloco, lápis e lanterna em sua mesa de cabeceira. A ele foi dito que, sempre que acordar no meio da noite ou de manhã ele deve varrer a memória rapidamente e anotar todos os fragmentos de seus sonhos que ele possa lembrar.

Na primeira semana, ele se esquece de aplicar as orientações que lhe foram dadas. Na segunda semana, ele lembra-se de que deve se lembrar de seus sonhos, mas se esquece de seu bloco e lápis. A terceira semana ele está tão certo de que ele vai se lembrar de um sonho poderoso que ele teve que não anota-o, e mais tarde ele esquece. Na quarta semana, ele faz

tudo o que foi solicitado, mas deixa o bloco dos sonhos em casa. Na quinta semana, ele se lembra de trazer o bloco, e depois se esquece descer do ônibus na minha parada. Com tudo isso, ele corajosamente sustenta que seu esquecimento era apenas coincidência.

Ele está na verdade profundamente sob o FEITIÇO DO ESQUECIMENTO, um dispositivo inconsciente para evitar a penetração do eu mais profundo.

- Você deitou-se e trabalhou em si mesmo durante toda essa semana?

- Bem, você sabe como é. As coisas se acumulam e antes que você perceba, uma semana se passou. Porém tenho certeza que estava com raiva, Jean e eu brigamos continuamente.

DISPOSITIVOS PARA NOS MANTER FORA DO NOSSO CÉREBRO :

4 . A Defesa do Não Querer

Uma mulher entra no meu escritório, que na sessão anterior teve seu primeiro avanço na regressão. Ela fala que tem chorado durante toda a semana. Ela não quer mais lágrimas. Ela não quer ir para o trabalho com os olhos inchados.

- O que você gostaria de fazer hoje?

- Eu não sei. Eu só não quero sentir mais dor agora.

- Gostaria de sair mais cedo esta semana e tentar novamente na próxima semana?

Em seguida, ela responde,

- Bem, não, eu quero estar aqui, eu só não quero mais dor nesta semana.

**

Um homem encontra-se no escuro, chorando. Ele relembra a morte de uma companheira quando ele tinha seis anos de idade.

- Eu não quero sentir isso.

- Dói muito?

- Sim ... A culpa foi minha.

- Você a matou?

- Não, mas de alguma forma eu sempre senti que matei.

- Gostaria de tentar ficar dentro da sensação de que você matou?

- Eu não quero.

- Você não quer?

-Não, há algo de ruim nisso.

- O que você gostaria de fazer?

- Acho melhor tentar.

- Coloque-se no centro desse tão velho sentimento, de que aos seis anos você fez algo que causou sua pequena namorada morrer.

(O paciente começa a chorar.) Costumavamos nos despir juntos o tempo todo e se olhar e se tocar . E fazer isso a levou a morte. Eu sempre senti que fazer essas coisas ruins lhe causou a morte.

- Você realmente não queria sentir isso, não é?

- Não, não queria.

- Por favor, concentre-se nesse sentimento.

- Eu não posso.

- Eu acho que você pode. Imagine-se entrando no elevador para ir até o seu carro.

- Por favor, eu não quero fazer isso .

- Para se livrar disso, você vai ter de re-experienciar este estupro.

- Eu faço isso; eu sonho com isso o tempo todo.

- Se você revivê-lo enquanto você está acordado e em terapia aqui comigo, ele não terá que chegar até você em seus sonhos.

- Eu só não quero fazer isso ainda.

- Há mais alguma coisa que você quer fazer hoje?

- Sim , quero falar sobre a minha mãe.

DISPOSITIVOS PARA NOS MANTER FORA DO NOSSO CÉREBRO:

5. A Defesa de Não Ser Permitido

Esse, você vai perceber, é um lado dos opostos malignos de que falamos anteriormente quando estávamos falando sobre os sentimentos que vieram em pares:

- Há algo sobre sua mãe que você simplesmente não quer falar.

- Isso é verdade.

- É difícil para você falar sobre ela?

- Sim .

- Há um sentimento lá?

- Sim, eu simplesmente não quero falar sobre ela.

- Por favor, afunde nessa sensação de não querer.

- Eu acho que não é que eu não queira; é que eu não devo. Eu não estou autorizado a falar sobre todas as coisas ruins que ela fez.

Torcendo as mãos depois de um longo silêncio:

- Ela tinha um amante ... eu só sei que eu não deveria falar sobre isso.

- Você levou este segredo com você todos esses anos?

- Sim .

- Vamos para dentro desse sentimento de não poder contar. Fique dentro daquela menina que não podia dizer. Não diga nada para mim pelo menos por um minuto.

- Eu ...

- Não, não fale, fique dentro da sensação de ser uma menina que tem um segredo terrível.

- Papai a teria matado. Ele tinha raivas incontroláveis e tinha armas no porão.

- Então, mantendo seu segredo, você a manteve viva.

-Eu acho que sim.

- Como você se sentiu?

- Eu estava sempre com medo da morte.

Dentro da DEFESA DO NÃO SER PERMITIDO reside o extremamente poderoso e sutil PROBLEMA DA DESLEALDADE.

Muitas e muitas vezes os pacientes chegarão a um impasse em sua jornada, porque eles acham que é desleal falar negativamente sobre pessoas importantes em suas vidas, tanto do passado quanto do presente. Não pode ser enfatizado o suficiente que a culpa não é a mesma coisa que estabelecer uma conexão interna profunda.

Quando alguém está trabalhando no colchão, gritando para seu pai que o odeia, este é o sentimento de uma importante experiência de formação interna. Não é culpar o pai do paciente pelo o que o pai fez com ele. A diferença entre culpa e o sentimento de uma conexão é sutil, mas absolutamente crucial. Sabemos intelectualmente que os nossos pais eram o produto da criação *deles*, e, portanto, não culpados pelo que fizeram para nós. No entanto devemos ignorar esse conhecimento intelectual, e nos permitir sentir e externalizar a dor que o comportamento deles trouxe para o nosso mundo. Sentir as conexões do passado é vital para a nossa cura. A culpa é uma questão completamente distinta.

Uma vez que percebemos que nossa expressão dos sentimentos é uma externalização terapêutica e não uma imposição de culpa, então estamos livres para sentir o sentimento. A DEFESA DO NÃO SER PERMITIDO se solta e, finalmente, podemos dizer coisas negativas sobre os nossos entes queridos, porque percebemos que estamos explorando um sentimento.

É importante lembrar, porém, que a DEFESA DO NÃO SER PERMITIDO como qualquer proibição/defesa dentro de nós ainda é também um sentimento e não pode dissolver-se até que tenhamos entrado nela e repetido muitas vezes. Simplesmente saber a diferença entre lançar a culpa e experienciar um sentimento, como qualquer outro saber intelectual, não vai de repente nos libertar. Isto, contudo, nos dá um ponto de foco sobre o qual concentrar nossas técnicas orientadas para o sentimento.

O fato é que, sentir-se desleal acontece de ser um dos truques mais sutis do cérebro para nos impedir de entrar no eu mais profundo. É um dispositivo muitas vezes criado por um profundo medo da ira dos pais, se falamos da nossa dor infantil, e vamos voltar a ele mais diretamente quando estudarmos o DISPOSITIVO DO TERROR EXTREMO.

- O que seu pai fazia todas aquelas noites no porão?

-Eu não posso te dizer .

- Não pode me dizer?

- Nós nunca fomos autorizados a falar sobre nossos pais. Disseram-nos que era desleal .

- Você pode falar sobre isso agora?

- Não. Eu simplesmente não posso tirar de mim.

- E mesmo assim ainda tem um monte de sentimentos em relação a tudo isso, não é?

- Sim .

DISPOSITIVOS PARA NOS MANTER FORA DO NOSSO CÉREBRO :

6. A Defesa das Outras Tentações

Deleites Ornamentais Intelectuais

- Toda a minha vida eu fiz as pessoas rirem. Eu sou um arquétipo, um coringa. Você sabe, um arquétipo é ...

- Qual é a sensação de ser engraçado o tempo todo?

- Bem, eu gosto de ser o centro de uma multidão. Meu pai costumava contar muitas piadas.

- Pare de falar comigo sobre isso. Deite-se e imagine a situação. Onde você estava?

- No meu clube.

- Feche os olhos, imagine que você está lá e construa a imagem até que fique o mais real possível. Agora entre no sentimento que tem enquanto conta a piada… Não fale comigo sobre isso, fique dentro do sentimento por pelo menos meio minuto.

-Há como se fosse um impulso dentro de mim pra ser engraçado.

- Fique dentro desse impulso e deixe-o aprofundar. Deixe uma única palavra, frase ou som, vir e sair de sua boca. Não me conte uma história e não se torne lógico.

-Ria de mim!

-Essa frase se encaixa exatamente no sentimento?

-Sim.

-Então, muito cuidadosamente, fique dentro do sentimento, repita a frase várias vezes.

-Ria de mim ... Ria de mim ... Ria de mim ... Ria de mim ... De repente eu estou me sentindo muito triste.

-Fique dentro do sentimento de tristeza e fique repetindo a frase.

-Ria de mim ... (o paciente começa a chorar)

-Me ame ... (chora abertamente agora) Eu só quero alguém que me ame ....

-Gostaria de conversar comigo sobre arquétipos?

-Não, eu só quero alguém que me ame .

-Exatamente.

Quando impedimos as pessoas que fiquem intelectuais e as mantemos dentro do sentimento, eles tem uma chance muito maior de ter uma experiência cada vez mais profunda de si mesmos. Sem esse foco e intensidade, não pode haver terapia verdadeira.

- Meu pai não poderia se conter, sabe.

- Quer dizer que ele não podia deixar de te bater?

- Sim, isso. (pausa) Foi provado que, se seus pais foram espancados, eles vão continuar isso e bater em você.

- Como os espancamentos fizeram você se sentir?

- Isso não importa agora. Tudo aconteceu muito tempo atrás, e eu li um monte de livros sobre isso.

- Como isso te fez sentir?

- Isso não importa, eu me trabalhei. Eu fiz uma tese de Mestrado sobre violência familiar.

- Como isso te fez sentir?

- Por favor, não me peça para sentir isso.

- Como isso te fez sentir?

- Eu estava com tanto medo o tempo todo .... (chorando)

DISPOSITIVOS PARA MANTER FORA DO NOSSO CÉREBRO :

A Defesa de Outras Tentações - continuação

(B) Questões Ornamentais Intelectuais e a Necessidade de Saber

A terapia de profundidade orientada para o sentimento requer que revertamos os processos normais do dia-dia. Com isto quero dizer que devemos confiar que, se sentirmos o sentimento em primeiro lugar, sem fazer perguntas, o eixo consciente/inconsciente irá reorientar e nos trazer as respostas que buscamos. Num certo sentido, temos de aprender a saltar do precipício para o sentimento, mas sem fazer perguntas em primeiro lugar, isso nos coloca de volta em nossas defesas intelectuais.

Em muitas pessoas, a necessidade de saber o que eles estão fazendo, deve ser aparentemente suprida antes que eles se permitam ter um sentimento. O fazer perguntas e busca da NECESSIDADE DE SABER mantém o eixo consciente/inconsciente orientado para o intelecto, e longe do caminho para baixo e para dentro. A necessidade de saber nasce do terror profundo e é a essência do controle consciente. A necessidade de saber e de fazer perguntas antes de nós nos permitimos sentir, é um dos principais métodos do cérebro de manter a terapia no nível um.

- Eu não sei por que eu deveria ter que sentir aquilo toda vez que eu entro na casa da minha mãe.

- Por favor, fique dentro do sentimento, sem fazer a pergunta porquê.

- Mas isso não faz qualquer sentido, por isso que deve acontecer assim?

- Por favor, entre no sentimento, imagine a casa de sua mãe e você caminhando para dentro. Pare de perguntar por razões antes que você sinta a o sentimento. Isso o mantém na sua cabeça.

- Tudo bem. Eu estou de pé ao lado da porta da casa de minha mãe.

- O que você sente?

- Eu sinto que quero fugir.

- Por favor, permita que o sentimento se aprofunde. Não pense e não faça perguntas.

- Por favor, não me bata de novo mamãe. Por favor, não me bata de novo (choro).

- Então agora a sua pergunta foi respondida.

- Sim, foi.

Quando deixamos de lado nossas questões intelectuais ornamentais e nossa necessidade de saber, sentir o sentimento nos permite experienciar a nossa verdade.

DISPOSITIVOS PARA MANTER FORA DO NOSSO CÉREBRO:

A Defesa de Outras Tentações - continuação

Os Prazeres dos Apetites

- Estou descobrindo que quando eu tento deitar e trabalhar em mim, eu tenho uma vontade de me masturbar. E depois eu adormeço.

- É útil para você na sua jornada de terapia?

- Eu acho que não.

- Nesse caso, quando você quiser se masturbar, fique dentro da sensação de querer. Externalize seus sons e palavras e fique com o que sai.

- Eu vejo que eu sempre vou até a geladeira para comer.

- Você está se deixando sentir essa fome sem abrir a porta da geladeira?

- Eu esqueço de fazer isso.

- Eu não quero sentir isso. Eu só quero que você me abrace.

- Vamos ficar com a sensação por um tempo em primeiro lugar e deixar o abraço para mais tarde.

- Sexo com minha mulher é sempre muito melhor depois que brigamos.

DISPOSITIVOS PARA NOS MANTER FORA DO NOSSO CÉREBRO:

A Defesa de Outras Tentações -continuação

(d) O Prazer e a Segurança dos Prazeres Dolorosos

Muitas vezes, quando somos negativos em relação aos outros, é uma tentativa de ficar acima da nossa dor. Em nenhum lugar isso é mais verdadeiro do que quando estamos sendo críticos.

A faculdade crítica tem estado com a vida desde a aurora dos tempos. A ameba deve avaliar se é ou não é nutritivo ou tóxico o que está prestes a ingerir. O elefante tem o mesmo problema. O criticismo é um deslocamento para cima deste julgamento básico em torno das necessidades da vida. Criticismo ao nível verbal e simbólico ainda nos ajuda a eliminar o que é tóxico a longo prazo do que é nutritivo e produtor de crescimento.

Infelizmente a maioria de nós sobrepõe esta função necessária básica com algo extra. Usamos a crítica para ganhar altitude e segurança acima de nosso medo. Em última análise, sob o medo, se esconde o pesar de toda a dor da nossa infância.

- Esse homem é um idiota. Ele está sempre fazendo algo estúpido.

- Você não tem muito respeito por ele?

- Não é isso, eu só não gosto dele.

- Você pode ficar dentro desse sentimento?

- Bem, na verdade, eu acho ele um pouco assustador. Ele parece com meu pai.

Como é muito mais fácil odiar, do que se voltar para dentro e enfrentar o medo.

DISPOSITIVOS PARA NOS MANTER FORA DE NOSSO CÉREBRO:

A Defesa de Outras Tentações -continuação

A Segurança das Falsas Crenças

- Eu realmente acredito que todos os homens são canalhas.

-Todos os homens?

- Sim. Eu odeio eles.

-Afunde ao centro desse ódio e repita a frase "eu odeio eles" pelo menos cinco vezes.

- Eu odeio eles ... eu odeio eles ... eu odeio eles ... eu odeio eles ... É meu irmão (começando a chorar). Eu o odeio por todas as vezes que me magoou. Por colocar os dedos dentro de mim.

- Todos os homens são canalhas?

-Meu irmão era um canalha.

-Sim, ele era.

Sempre que paramos de perseguir os nossos sentimentos, uma plataforma de falsas crenças se reconstroi. Isso é chamado de "personalidade". Com ela nós manipulamos o nosso mundo e evitamos nossa dor.

DISPOSITIVOS PARA NOS MANTER FORA DO NOSSO CÉREBRO:

O Dispositivo de Outras Tentações - continuação

7. O Dispositivo da Confusão

Muitas vezes, na paisagem do inconsciente, muitos tipos diferentes de sentimentos colidem como a união de diferentes rios de muitas direções. As correntes misturadas produzem uma água muito turva e instável. Quando decidimos, depois de uma vida de negação, finalmente entrar na paisagem dos sentimentos, muitas vezes sentimos muitas coisas diferentes ao mesmo tempo; coisas que levam a um sentimento de confusão. Esse sentimento de confusão, que é tentador evitar, pode ser tratado como qualquer outro sentimento. Entramos na água turva, permanecemos no centro dela e lenta mas seguramente, depois de um certo número de horas, as diferentes correntes e camadas tornam-se conhecidas para nós.

- Sempre que eu penso sobre a minha família, eu fico completamente confuso.

- Fique dentro da confusão, deixe seus pensamentos para trás, e sinta a riqueza e complexidade. Mergulhe nisso por pelo menos meio minuto. E deixe qualquer frase que quiser vir para fora de sua boca. Não seja lógico e não me conte uma história.

- Eu te amo Bobby.

- Bobby?

- Meu irmão mais velho, o único na casa que parecia se importar comigo. Quando tudo o resto estava horrível, eu sempre soube que ele gostava de mim.

- Não há nenhuma confusão nesse sentimento, não é?

- Não, não há.

DISPOSITIVOS PARA NOS MANTER FORA DO NOSSO CÉREBRO :

8. A Barreira da Bobagem

O eu superficial é dedicado à lógica. Quando o eu superficial vê o eu mais profundo, está olhando para processos não lógicos. O eu mais profundo trabalha por associação para que uma coisa possa levar a outra de um jeito que parece bobagem. Já descobrimos neste livro no entanto, que os processos não-lógicos do eu mais profundo quando desvendados sempre acabam fazendo perfeito sentido.

Quando o eu superficial lógico olha para o eu mais profundo não lógico, ele tem uma desculpa embutida para evitar uma examinação profunda. O eu da superfície diz, "Não há razão em examinar esse problema porque é besteira." Uma vez após outra, escutamos na terapia o comentário de que algo é bobagem e portanto, não vale a pena ir em frente.

- Eu não quero falar sobre isso. Eu me sinto idiota quando eu reclamo sobre o presente da minha mãe.

- Você se sente idiota?

- Bem, isso é bobagem. Ela me deu um casaco de pele e me sinto idiota porque eu não sou grato. Eu não estou feliz com isso, e é um presente tão caro.

- Deixe-se entrar o sentimento que você tem quando você pensa sobre o presente.

- (Depois de alguns momentos) Eu odeio isso.

- Você odeia.

-Ela está sempre tentando me transformar em uma versão menor dela.

- Portanto, o seu ódio contra o casaco não é realmente uma bobagem.

- Não, eu acho que não é.

- Eu tive um sonho ontem à noite, mas parece muito bobo.

- Qual foi o sonho?

- Bem, eu estava em um deserto e havia um pingente de gelo pendurado em uma árvore.

-Concentre-se na cena. Permita-se ter sentimentos sobre isso e veja o que vem.

- O pingente é frio no meio de todo esse calor.

-Isso faz algum sentido para você?

- Bem, meu marido me banha com amor e, no entanto, por algum motivo eu me sinto muito fria em relação a ele.

- Então como uma metáfora, é bobagem?

- Não, eu acho que não é. Na verdade, é o maior problema que eu tenho.

DISPOSITIVOS PARA NOS MANTER FORA DO NOSSO CÉREBRO:

9. A Evitação da Auto-Crença Negativa

Nenhum dispositivo pode frustrar a nossa jornada para o PARADOXO CENTRAL DA TERAPIA mais eficazmente do que este. Quando nos deparamos com essa defesa, nossa repulsa pode se tornar tão extrema que pode inviabilizar completamente a nossa introspecção. A entrada e utilização deste dispositivo parece tão poderosamente insultar a razão, que impediu a auto-exploração da humanidade desde o início.

Mesmo assim o PARADOXO CENTRAL DA TERAPIA continua válido. Para dissolver um processo maligno interno, você deve experienciar e reconhecer que, não importa quão maligno ou negativo pareça, ainda é parte de você. Isso e somente isso vai livrá-lo das garras desses

sentimentos tão difíceis. É aqui, mais do que em qualquer outro lugar, que divergimos daquelas terapias que utilizam o poder do pensamento positivo ou o reformulação de profundas crenças negativas para torná-las agradáveis. No momento em que utilizamos esses dispositivos de auto-ajuda superficiais estamos perdidos. O reprimido permanece reprimido. Não há nenhuma esperança real de integração e estamos presos para sempre dentro das estruturas do falso eu. Continuamos cindidos da herança incrível da nossa profunda capacidade de integrar com o INSIGHT HOLÍSTICO e nos tornarmos confortáveis com as partes mais escuras da nossa paisagem interior.

A negação é a pedra angular dos mecanismos mentais de defesa; a fundação que apoia o castelo de cartas que é o falso ou pseudo eu adulto. A negação fica na intersecção do verdadeiro e falso na mente. Ela mantém o lado aparentemente negativo ou escuro de nós tão profundamente congelado dentro do nosso inconsciente que a maioria das pessoas vão para suas sepulturas sem conhecer até mesmo uma pequena parte do seu eu mais profundo.

Em nenhum lugar a negação opera com mais força do que na prevenção das Auto-Crenças Negativas.

Você deve se lembrar que, no início deste livro, dissemos que a criança enterra a dor e raiva e desenvolve em seu lugar exterior a parte intrinsecamente manipuladora do eu que chamamos de personalidade. Ou seja, a criança aprende o que pode e o que não pode dizer, o que pode e não pode sentir, e de fato o que pode e não pode pensar, para ser aceita como um ser humano. O eu mais profundo com sua dor desliza para baixo e para longe, para o esquecimento, enquanto o eu da superfície cresce sua matriz cada vez mais ornamentada de racionalizações para conseguir o que ele precisa e para ser aceito de forma segura dentro da grande família da humanidade.

Finalmente temos uma personalidade que vem a ser profundamente complexa. Ele eleva-se ao céu em uma base falsa, "eu sou isso e não aquilo", ou "eu sou aquilo e não isso"; ambos falsos. Vamos chegar a ver que homens e mulheres são todas as coisas. Não há motor de combustão sem fogo e calor, não importa o quão cuidadosamente as rodas do carro possam estar rodando.

Nossa auto-estima passa a depender não de um núcleo orgânico e, portanto, intrinsecamente ético, mas do que Scott Peck se referiu como "A Mentira".

Como é que chegamos a nos sentir bem; nos sentir seguros, vivendo nos últimos andares de uma torre construída sobre a areia?

Devemos desenvolver um processo cada vez mais poderoso de negação e, em seguida, buscar validação contínua do nosso mundo. Assim nós escoramos nossos eus falsos e nos associamos a "Sociedade da Mentira".

Você sorri e me valida sempre que eu falo minhas racionalizações e eu sorrio e valido você sempre que falar as suas. Ficaremos todos bem só enquanto não nos deitarmos e sentirmos profundamente.

Os sentimentos são os raios-x da mente, e embora eles possam começar em confusão, no final, se formos profundo o suficiente, eles não mentem.

O cérebro humano (o "Cérebro Inteiro") pode chegar a integrar quase qualquer verdade nas suas profundidades. Antes, contudo, ele deve encontrar essa verdade. A negação de sentimentos profundos e aparentemente feios impedem o Cérebro Inteiro de utilizar toda a potência de suas habilidades integradoras e curativas.

A viagem para o eu mais profundo é uma jornada a o que a primeira vista parece um eu inaceitável. Nesta jornada, devemos lutar para suspender nosso julgamento social do que é bom ou ruim. Assim como mergulhadores suspendem por um tempo seu respirar da superfície, a fim de encontrar as profundezas.

Infelizmente, tão profundamente tomamos para nós mesmos a nossa matriz de julgamentos sociais que podemos ficar em pânico quando começamos a desfazê-las. Temos medo de que todo mundo irá rejeitar-nos e nós vamos morrer sozinhos em uma agonia de sentimentos negativos.

Como podemos olhar e nos permitimos sentir a feiúra aparente na qual devemos, finalmente, imergir e que devemos finalmente nos re-apropriar? Como podemos repetir frases para aprofundar nossa experiência interior, que parecem ser o oposto de todos os ensinamentos que já tivemos? Como podemos dizer coisas em voz alta que parecem estar além de todos os padrões razoáveis de auto-ajuda?

A resposta é que devemos confiar no que sentimos, para nos levar para o próximo elo da cadeia de sentimento. Devemos confiar que o PARADOXO CENTRAL DA TERAPIA, embora possa seguir uma rota tortuosa, sempre irá nos levar para casa, para uma verdade que precisa ser vista e ouvida de forma consciente e, assim, integrada.

Começamos primeiro com pequenas coisas. Quando começamos a sentir um alívio quando experimentamos nossas verdades, nossa confiança em nós mesmos e, nesse método de terapia, vai tornar-se mais e mais sólida. A torre vai começar a reequilibrar-se, e o chão em volta de sua base crescerá firme e seguro.

No desenrolar desses processos, você vai perceber que tomar posse daquilo que sentimos ser profundamente negativo dentro de nós vai abrir a porta para os esconderijos finais da mente mais profunda. Aqui, então, mais do que em qualquer outro lugar, o PARADOXO CENTRAL DA TERAPIA parecerá ser, a início, um terrível transgressor do esforço terapêutico. Irá então, no entanto, emergir como o método mais brilhante e mais limpo de auto-exploração.

- *Eu estava tão zangada com os meus filhos um dia desses.*

- *Muito zangada?*

-Bem, muito muito zangada.

- *Deite-se, entre na raiva e depois de ter afundado nela, deixe uma frase simples vir.*

- *Eu te odeio ... Eu não posso dizer isso ....*

- *Não pode dizer o quê?*

- *Eu simplesmente não posso dizer a próxima coisa ....*

- *Confie no seu cérebro. Ele vai lidar com o sentimento.*

(Paciente chorando) "Eu não posso continuar. "

- *Vamos dar ao "não posso" o mesmo tratamento que dariamos a qualquer outro sentimento. Ache o caminho até o sentimento de resistência, esse "não posso" e quando tiver se conectado com ele, diga as palavras "Eu não posso " muito, muito cuidadosamente de cinco a dez vezes.*

- *Eu não posso ... Eu não posso ... Eu não posso ... Eu não posso ... Eu não posso ... Eu não posso ... Eu não posso ....*

-EU ODEIO VOCÊS CRIANÇAS IDIOTAS ... O fato é que eu percebo que às vezes eu quero matar meus filhos (paciente me olhando com horror).

- *Ajoelhe-se no tapete, pegue o bastão de plástico em ambas as mãos, levante-o acima de sua cabeça, bata o mais forte que puder e grite ao mesmo tempo "eu quero te matar."*

(Longa pausa ... paciente relutante bate o tapete e diz com uma voz hesitante):

- Eu vou te matar.

- Quero que você bata no tapete com força e grite "Eu vou te matar".

- EU VOU TE MATAR… EU VOU TE MATAR… EU VOU TE MATAR! (Paciente agora bate o tapete vigorosamente).

Agora veja o que acontece quando o paciente supera a resistência a algo dentro dela que enche seu "eu diário normal" de repulsa profunda. Veja o que acontece quando ela confia que o que ela está lidando é com um sentimento e não representa, necessariamente, a verdade última (embora possa parecer que é). Se ela permanece no processo não só irá resolver-se por si só, mas irá começar a levá-la para o próximo e mais profundo insight.

- Eu vou te matar ... Eu vou matar você ... Eu vou te matar .... (batendo o tapete com força) . Meu Deus, isso é o que minha mãe gritava para mim!

- Continue gritando.

- Eu vou te matar ... Eu vou matar você ... (paciente agora batendo em frenesi) Matar, matar, matar ... " . Não me mate mamãe .... (chorando) . . . Por favor, não me mate mamãe.

Somente quando a paciente experiencia o poder de sua ira contra seus filhos, sua dor ascende a uma intensidade de dor que vai fraturar suas defesas contra lembrar que sua mãe costumava ameaçar a vida dela regularmente.

A medida em que essa seqüência fica devidamente completa, e só a medida que fica devidamente completa, o resto do iceberg se solta até a superfície para que toda o problema se torne visível. Agora, com tudo isso trazido a tona, o Cérebro Inteiro pode começar a fazer o seu trabalho. O que parecia ser algo que era impossívelmente e prejudicialmente negativo passa a ser visto como psicologicamente simples e facilmente perdoável. Na verdade, no sentido mais profundo, não há literalmente nada a perdoar. A paciente simplesmente foi pega em uma cadeia muito lógica de circunstâncias de sentimento que resultou na raiva assassina em direção a sua própria prole.

Quando entramos no negativo, descobrimos no nível do sentimento que a dor não precisa de perdão externo. Quando perseguida profundamente, a CRENÇA AUTO-NEGATIVA, como qualquer outro sentimento, sempre se abre para uma paisagem de compreensão holística que em última análise mostra que não há nada a perdoar. Tudo o que já pensamos ou fizemos faz todo o sentido e, finalmente, o Cérebro Inteiro se integra.

Esta não é uma licença para fazer o mal. É um conhecimento orgânico aprofundador, que, dadas as circunstâncias que estivemos, eramos incapazes de fazer ou ser diferente do que fomos. Tendo visto e sentido isso, somos purificados e podemos avançar dentro de uma vida mais profunda instrisecamente ética livre de culpa. Nós não precisamos de instituições externas para nos perdoar.

A psicoterapia de profundidade do Nível Quatro desfaz a nossa dependência daqueles que ganham a vida "vendendo" aceitação e perdão.

- Como você está se sentindo em relação a seus filhos agora?

- Eu os amo e às vezes eu fico tão zangada com eles que quero matá-los. De alguma forma, está tudo bem. Isso não me assusta agora, quando eu digo isso.

Um homem fica cheio de raiva enquanto está sentado em um ambulatório do hospital à espera de encontrar os resultados de um teste importante. Ele começa a gritar com uma enfermeira e, em seguida, levanta-se e corre para fora do hospital:

- Eu não sei o que deu em mim.

- Ponha-se de volta no ambiente hospitalar. Deixe o sentimento vir até você e fique nele por meio minuto.

- Eu não sei por que eu poderia ter um tumor. Eu não sou uma pessoa má. (Aqui vemos mais uma vez alguém tentando se manter acima de um sentimento que parece negativo para a sua saúde mental.)

Se continuarmos com o PARADOXO CENTRAL DA TERAPIA, vamos ver o que acontece:

- Eu quero que você diga cinco ou seis vezes, "eu sou ruim".

- Eu não quero dizer isso. Eu não sou ruim.

- Confie no seu cérebro para lidar com as coisas que parecem terrivelmente negativas.

- Eu sou ruim.

- Diga isso de novo.

- Eu sou ruim.

- Cinco vezes por favor.

-Isso é bobagem.

- Diga cinco vezes por favor e diga com o sentimento.

- Eu sou ruim ... Eu sou ruim ... Eu sou ruim ... Eu sou ruim ... Eu sou ruim. Mamão costumava me culpar por tudo.

-Diga novamente cinco vezes.

- Eu sou ruim ... Eu sou ruim ... Eu sou ruim .... Ela me culpou quando o nosso pai nos deixou .... Meu Deus, eu sinto que eu sou ruim. Eu sinto que a culpa foi minha .... Eu me senti tão impotente quando ele foi embora. Como se não houvesse nada que eu pudesse fazer quanto a isso e foi minha culpa.

- Vamos voltar agora para o ambulatório e revisitar toda aquela raiva. Você tem dito a mim "Não sei por que eu poderia ter esse tumor. Eu não sou ruim."

- Eu não sei porque poderia ter esse tumor, eu não sou mal. Meu Deus, o tumor é minha culpa. Eu não posso acreditar nisso. É a mesma sensação de quando meu pai foi embora. É minha culpa que eu estou doente. Que monte de merda pra carregar!

- Exatamente.

Terapeutas que encorajam pessoas a tornar as coisas positivas usando o "poder do pensamento positivo" previnem os pacientes de irem ao centro de seus problemas mais importantes. A não ser que abraçemos o PARADOXO CENTRAL DA TERAPIA e incentivemos os nossos pacientes a sentir cada coisa negativa sobre si mesmo que vem para a superfície, estamos simplesmente ajudando-os a construir uma casa cada vez maior de cartas. Estamos dizendo a eles que não devem confiar na capacidade do seu Cérebro Inteiro. Estamos deixando-os amarrados em uma negação ainda mais complexa. O que estamos realmente dizendo a eles é que, como terapeutas, não confiamos nem neles nem em nós mesmos para

fazer o trabalho mais profundo e necessário. Essa elaboração da grande mentira social, por parte de alguém visto como uma autoridade no campo da saúde mental, só pode levar a um desespero indescritível e profundo. Para as pessoas que confiam em terapeutas como o tribunal de última ocorrência nas verdades da mente, esta é uma traição crucial. Quando isso ocorre em qualquer terapia, pode levar ao suicídio, porque, ultimamente, o paciente agora sabe que nem o terapeuta pode enfrentar a negatividade que é tão profundamente parte de todas as nossas vidas.

Quando a terapia em si não tem a coragem de ir para os lugares mais escuros da vida, então realmente não há nenhum lugar para ir.

Quando ouço falar de pessoas em terapia que cometeram suicídio, muitas vezes eu me pergunto se eles fizeram isso por essa mesma razão. Quando o terapeuta se afasta do que é aparentemente mais insuportável, ao invés de ir em sua direção, pode parecer que não há nada mais a fazer para os doentes além de tirar suas próprias vidas. A mensagem foi dada de que há um limite para o que podemos enfrentar e integrar.

A terapia de profundidade oriendada para o sentimento, que usa como base o PARADOXO CENTRAL DA TERAPIA, nunca dá uma visão em últimamente pessimista da existência. Esta terapia continua em aberto e, portanto, profundamente otimista.

O PARADOXO CENTRAL DA TERAPIA não nos decepcionará neste lugar assustador a menos que a nossa estrutura de ego (força pessoal) tenha sido tão abalada por traumas de infância que não há força suficiente em nossa função cerebral para nos dar suporte.

Por favor, releia o capítulo sobre Precauções.

Mesmo assim, movendo-se lentamente ao longo do tempo, ainda podemos fazer maravilhas em termos do que podemos vir a aceitar.

Este pode ser um dos momentos na terapia em que se ter um psiquiatra avaliando o que é ou não é possível para você pode ser muito útil. Tenha sempre em mente, contudo, que o termo psiquiatra não é sinônimo de sabedoria suprema. Os psiquiatras têm os seus sistemas de crenças para manter-se seguros como qualquer outra pessoa. Nunca dê completamente as costas para sua própria intuição mais profunda, mesmo que às vezes possa estar errada; daí os alertas do início do livro.

Nos estágios iniciais da terapia, e na verdade por um tempo considerável durante a mesma, podemos precisar da compaixão de nosso terapeuta companheiro para nos tranquilizar de que estamos bem. Como um dos meus terapeutas costumava dizer pra mim, "Você é só uma pessoa Paul, não um monstro."

Alguns outros exemplos sobre perseguir o negativo serão suficientes pra mostrar que "o negativo" é uma porta de entrada para a verdade, e não um portão para o inferno.

- Ela me deixou. E o engraçado é que eu não estou com raiva.

-Repita, "Não estou com raiva," várias vezes.

-Não estou com raiva ... Eu não estou com raiva ... Eu não estou com raiva ... Eu não estou com raiva ... Jesus Cristo! Que monte de besteira. Eu a odeio por ter feito isso.

-Deite-se, concentre no ódio e começe a repetir a frase "Eu te odeio" como se você estivesse falando diretamente com ela.

- Eu te odeio ... Eu te odeio ... Eu te odeio ... Eu te odeio ... Eu te odeio ... Eu poderia te matar ... Eu não gosto disso. É assustador.

-Mantenha-se com isso.

- Eu poderia te matar ... Eu poderia te matar ....

- Aqui está o bastão de plástico. Pegue com as duas mãos, levante sobre a cabeça e bata com força no colchão, ao mesmo tempo repetindo sua frase.

-Eu estou com medo de fazer isso.

- Traga a sua raiva do centro de si mesmo através dos músculos de suas costas, os ombros e os braços e para o tapete. Se você fizer o seu trabalho de raiva aqui e mante-lo no colchão, você não terá que lutar com isso lá fora.

(Batendo e gritando, o paciente finalmente se esgota.)

- Como está a sua raiva?

- Muito menor e eu percebo que eu tenho estado com raiva toda a minha vida.

- Então não é só porque a sua namorada está indo embora?

- Não, isso está provocando algo muito mais profundo.

- Isso mesmo.

- Mas eu realmente sinto falta dela, sabe.

- Você a amava muito .

- Sim ... eu amava.

Sempre que você se ver negando alguma coisa, especialmente se o sentimento de negação parece muito poderoso, reverta a negação. Vista sua roupa de mergulho, submerja para baixo da sua posição de "estou bem" e imerja com a admissão da coisa mais negativa que pode dizer. Externalize isso vez após outra até que seus processos de INSIGHT HOLÍSTICO encontrem o verdadeiro equilíbrio do positivo e negativo dentro de você. Noventa e nove vezes em cem, uma declaração de negação está cobrindo defensivamente uma profunda crença negativa. Esta, por sua vez, esconde a profunda conexão que devemos sentir para libertar-nos da crença.

A seguinte seqüência na terapia ilustra o problema da negação e do retorno do que tentamos reprimir:

- O casamento da minha mãe e meu pai acabou quando eu tinha seis anos e eu acreditava que a culpa era minha. Eu me senti tão mal que eu queria morrer.

- Foi-me dito para não ser tão bobo, que não foi culpa minha. Eu finalmente reprimi a crença de que eu era responsável pela separação da minha mãe e meu pai, e reprimi o sentimento de que eu queria morrer.

- Anos mais tarde, eu me tornei o tipo de pessoa que se sentia responsável sempre que algo dava errado. Eu era atormentado por poderosos sentimentos de culpa e pensamentos suicidas. Eu lutava para lidar com tudo isso me devotando a trabalhos bons. Ainda assim não conseguia me livrar de querer morrer. Eu ensinei as crianças na escola dominical que eles devem aprender a perdoar a si mesmos quando eles cometem erros. Todo mundo me dizia que eu era uma pessoa boa. Ainda assim, eu queria morrer. Agora, finalmente, eu decidi trabalhar com isso na terapia ".

- Você parece, por tudo o que você disse, ter um ódio poderoso em direção a si mesmo.

- Eu nunca pensei sobre isso antes.

- E ainda assim você continua querendo se matar.

- Sim, bem, eu acho que é verdade.

-Permita-se deitar, e dizer a frase, de cinco a dez vezes, "Eu me odeio".

- Eu não posso fazer isso.

- Por que não?

- É contra a minha crença de dizer coisas negativas para mim mesmo. Eu pensei que eu estava aqui para aprender a amar a mim mesmo. Eu não vejo como eu posso aprender a amar a mim mesmo, repetindo varias vezes que eu me odeio.

- Confie que quando você seguir o sentimento ele vai te libertar deste ódio. Deite-se e se deixe sentir o que é por dentro quando você quer cometer suicídio. Fique no meio do sentimento e diga a frase " eu me odeio ", cinco a dez vezes, com muito cuidado.

- Eu me odeio ... Eu me odeio ...

- Mais alto.

- Eu me odeio ...

- Mais alto.

(Gritando) EU ME ODEIO! .... É TUDO CULPA MINHA!
- Meu pai me deixou ... Ele foi embora para sempre e é tudo culpa minha.

- O que é a sua culpa?

- Você fez seus pais se separarem?

- Sim.

-Diga as palavras "É minha culpa," ao menos cinco a dez vezes e fique no sentimento.

- A culpa é minha ... minha culpa ... Não me deixe papai ... Não me deixe (paciente soluça) Por favor ... Por favor ... Por favor, não me deixe Papai ... (Longo silêncio)

- Bem, é sua culpa?

- Não. Mas eu acho que eu sempre acreditei que era.

- Como você se sente sobre se matar agora?

- Eu não quero.

- Então, se você realmente deixar-se ir, para o fundo de sua crença terrível e negativa que você se odeia e que seus pais se separarem foi tudo culpa sua, de repente você descobre que você não deseja morrer.

- Sim, eu acho que é isso.

- Toda vez que você quiser morrer, ande pra longe beira da ponte, entre em seu carro, se incline para trás e começe a sua seqüência de sentimento até chegar a esse estado de relaxamento. Você pode ter que fazer isso uma centena de veze ao longo de dois ou três anos antes de trazer

completamente os sentimentos suicidas a um fim.

Quando você encontrar o feio dentro de você, não deixe ninguém lhe dizer para suprimi-lo. Aborde-o com o conhecimento de que se você fizer o seu trabalho de sentimento no colchão, você não terá que magoar a si mesmo ou qualquer outra pessoa.

De passagem, eu gostaria de dizer que eu acredito que a maioria dos suicídios adultos são na verdade suicídios infantis que foram atrasados e agiram muito, muito mais tarde.

Há muitas vezes na vida em que um pouco de pensamento positivo consciente pode nos dar suporte para passar por situações assustadoras ou difíceis. Frases simples como "Eu sei que posso passar por isso", e outras palavras de encorajamento podem ser uma jangada salva-vidas.

Não tente, porém, inserir o pensamento positivo na base de sua estrutura de personalidade como um processo fundamental. No final, nunca realmente ira funcionar e até mesmo quando parecer funcionar, o preço da repressão com o sua rigidez interior futura será muito alto.

Ao trabalhar no colchão, não importa que sentimento, devemos expressá-lo e devemos fazê-lo de forma congruente, mostrando exteriormente a mesma energia que existe interiormente. Se não fizermos isso, ou se formos dirigidos para longe dele através de falsos positivos, podemos cometer o assassinato contra os processos do eu.

Nós nunca cicatrizamos.

Durante a mudança de consciência repressiva linear e julgadora para consciência holística sem julgamento, geralmente vamos precisar de apoio, permissão e segurança. Nada é mais aterrorizante do que encontrar um eu mais profundo que não carrega o emblema da aprovação social. Por esta razão, você deve ler a *Precaução Três* no início desta seção.

Quanto mais profundo vamos na mente e quanto mais holísticos nossos insights, menos críticos nos tornaremos. Ao experienciarmos a enorme complexidade inconsciente das coisas que causam o nosso comportamento, e as forças externas que lhe dão forma, seremos cada vez menos inclinados a aplicar um julgamento de bom contra o mau. Nos tornamos intrinsecamente perdoadores de si e dos outros; a única verdadeira base para uma vida compassiva. Compaixão sem trabalho profundo é muitas vezes uma defesa.

No mundo é necessário, para a sobrevivência de nossa espécie, fazer julgamentos sobre o comportamento humano, quanto a saber se é ou não construtivo ou destrutivo para a sociedade como um todo. No nível social, é claro, ainda temos que obedecer as regras ou resultaria no caos.

No entanto, na mente profunda, tudo parece ter sido moldado por forças sobre as quais não tinhamos controle. O comportamento resultante vem de lugares tão longe e abaixo de qualquer coisa que podemos ver, que a noção de responsabilidade pessoal, no sentido de estar consciente de por que fazemos ou deixamos de fazer certas coisas, começa a evaporar.

O INSIGHT HOLÍSTICO ilumina perfeitamente. A iluminação perfeita, mesmo em pequenas quantidades, dissolve a culpa. Nós chegamos a ver que sempre fizemos o nosso melhor com as informações extremamente limitadas disponíveis para a nossa consciência.

Um homem confia em alguém com uma negóciação séria. Ele é advertido para não confiar, mas ele tem um sentimento profundo dentro dele que deve fazê-lo de qualquer maneira. Ele perde todo o seu dinheiro.

Ele nunca vai saber que o estilo de cabelo deste homem provocou profundas associações pertencentes a seu pai. Ele vai culpar a si mesmo por mau julgamento e sofrerá a culpa. A terapia regressiva de profundidade, ao provocar ligações iniciais com seu pai, lhe permite ver que as forças por trás de sua decisão de negócios foram desconhecidas para ele,tanto em

primeira instância, quanto na segunda, e assim, completamente fora de seu controle. Sua culpa se dissolve. Ele também vem a ter menos necessidade de criticar as decisões aparentemente estranhas de outros.

DISPOSITIVOS PARA NOS MANTER FORA DO NOSSO CÉREBRO:

10. Dispositivo de Mudança de Forma e Viagem de Sintoma

Um dos mais intrigantes dispositivos utilizados pelo inconsciente para evitar a nossa jornada interior é o deslocar sem-fim entre os fenômenos que estamos tentando nos conectar. No inconsciente, qualquer coisa pode mudar sua forma para se tornar outra coisa. Sentimentos se encobrem e se re-encobrem sob camadas de várias cores e atrás de edifícios de muitas fachadas. É como se o sentimento fosse uma fada maliciosa que pode estar uma hora dentro de uma árvore, depois dentro de uma rocha e depois dentro de um rio. Coisas que significam isso podem de repente significar aquilo, e como eu disse há pouco, qualquer coisa pode se tornar qualquer coisa. Não se assuste com isso. Não importa o quão bizarros os processos internos se tornem, teremos magia para iguala-los, busca-los e trazê-los de onde eles se escondem.

- Meu estômago doeu a semana toda.

- Deite-se, vá para dentro da dor e mergulhe no centro dela como um picles em uma salmoura. Não pense. Não fale. Basta mergulhar.

-Meu chefe gritou comigo na última segunda-feira de manhã na frente de toda a equipe.

-Como você se sentiu?

-Eu estava com uma raiva infernal, mas eu não podia dizer nada.

-E seu estômago doeu a semana toda?

-Sim.

-Mantenha-se na dor física.

-Eu gostaria de gritar de volta para ele.

-Fique dentro da dor, grite qualquer coisa que vem a você desse estômago doendo.

-Foda-se ... Foda-se ... Foda-se ... Foda-se ...

-Como está o seu estômago?

-Está um pouco melhor, mas ainda dói.

-Então, se centre nele denovo e deixe mais coisas sairem.

-Idiota ... idiota ... idiota ... IMBECIL!

-Como está seu estômago agora?

-A dor sumiu.

A raiva e a humilhação tornaram-se uma dor de estômago. Elas mudaram sua forma e se esconderam em um lugar diferente.

Espero que ele morra naquele carro esportivo. Ele me assusta com todos os riscos que ele

corre ... (pausa) Eu realmente o amo, sabe.

O amor se torna raiva. Raiva muda para o medo. E o medo muda de volta para o amor. No inconsciente, não importa onde nós começamos, os processos mudam. e mudam mais uma vez. Nós quase nunca acabamos onde começamos. Porque nunca poderemos ver o fim de uma seqüência, aquelas pessoas de quem já falamos, que precisam saber por que eles estão tendo um sentimento, nunca serão capazes de fluir através de conexões inconscientes. Primeiro vêm os sentimentos e, só mais tarde, se confiamos neles, eles vão atrair as causas para nossa consciência.

Viagem de sintoma é um dos eventos de mudança de forma mais comuns nas transformações sem-fim de uma coisa para outra enquanto tentamos acompanhar o processo pela floresta profunda.

- Eu estou com uma dor no meu estômago.

- Mantenha-se na dor.

- Parece que de alguma forma mudou pra o meu peito.

- Vamos então para o peito e fique dentro o sentimento.

- Eu sei que isso parece loucura, mas agora está na minha garganta.

- Fique com ele em sua garganta.

- Eu me sinto engasgando, eu mal posso falar.

- Ficar dentro do engasgado e deixe-se fazer sons.

- Eu simplesmente não consigo tirar de mim.

- Seu inconsciente vai fazer tudo para impedi-lo de falar a sua dor.

- Sim . Eu acho que você está certo.

Quando você tenta entrar em um sintoma e ele se opõe a sua tentativa passando de um lugar para outro dentro do corpo, se você se concentrar pacientemente em cada nova manifestação, eventualmente, estas alterações de forma e viagens de sintoma que amarram e escondem o insight, irão quebrar. Às vezes, como neste caso, um cliente vai mesmo ter de vomitar em um cesto de lixo antes do sintoma desistir e permitir que a dor e o insight venham à tona.

DISPOSITIVOS PARA NOS MANTER FORA DO NOSSO CÉREBRO:

11. O Dispositivo do Terror Extremo

De todas as barreiras entre nós e o que nós precisamos saber sobre nós mesmos, o terror extremo é a mais difícil de superar. Muito poucas pessoas podem enfrentá-lo a medida que se intensifica. Muito poucos terapeutas podem enfrentá-lo em seus pacientes e em si mesmos.

A surpreendente verdade porém, é que, se permanecermos dentro do nosso terror e senti-lo e bebê-lo e deixá-lo inundar em nós, este monstro das profundezas se dissolverá como qualquer outro sentimento que devemos lidar.

O terror é a cortina antes da peça principal. Quando é totalmente sentido, este processo misterioso e doloroso desaparece e geralmente é substituído por uma re-vivência da infância, com sentimentos e um grande insight. Isso é tão fácil de dizer e tão difícil de fazer para a maioria de nós.

Normalmente, as pessoas necessitam de meses ou anos de confiança em si mesmos e em seus terapeutas para se lançar através dessa barreira de fogo. Alguns podem fazê-lo dentro de algumas sessões; outros nunca podem pôr-se a esse risco. Este tipo de disposição é uma coisa profunda e pessoal. Ninguém deve entrar no extremo terror sem ter prestado atenção nos cuidados no início do livro. O DISPOSITIVO DE TERROR EXTREMO, como qualquer outra defesa, pode ser um dispositivo de proteção necessária contra a desintegração real. No entanto, a maioria dos clientes que vêm a mim podem lidar com isso com um pouco de incentivo. Quando chegamos no insight por trás do terror, costumamos descobrir que não parece justificar o grau de confusão defensiva que ele criou. Quando chegamos por trás do medo, no sentimento mais profundo com seu INSIGHT HOLÍSTICO, experimentamos uma grande alívio na mente e no corpo.

Em geral, quanto maior o trauma, maior o terror, e quanto mais fraca é a estrutura do ego (força pessoal), maior é o terror. Muitas vezes, no entanto, não há nenhuma relação óbvia entre qualquer uma dessas coisas.

Às vezes, uma pessoa chega a uma sessão com ansiedade ou ela surge enquanto eles falam.

-Há algo no marido da minha amiga que me deixa ansiosa.

-Deite-se e insira-se no centro desse sentimento.

-Estou ficando cada vez mais assustada.

-Fique com isso.

-Meu coração está batendo forte.

-Deixe-o bater.

-Eu estou começando a suar.

-Deixe-se suar. Deixe o seu coração bater e fique dentro desse terror (longa pausa). Ele me faz lembrar de meu tio.

-Com quantos anos você está?

-Onze anos de idade.

-O que está acontecendo?

-Ele está me ensinando a beijar. Ele diz que é hora de eu aprender.

- Como está o seu terror?

- Ele se foi.

Se permanecermos no interior do medo, ele se abre para uma plataforma de entendimento e o medo, em si mesmo, some.

Não há maior constante na minha prática que o fim do terror se a pessoa pode manter-se a voltar para ele e ficar nele até que o terror se rompe e dá o seu insight.

Ansiedade crônica sempre foi um problema em psicoterapia e, em geral, a psicoterapia não resolveu bem isso. No entanto, em uma prática regressiva orientada para sentimento, a ansiedade crônica é nossa aliada. É um longo, longo corredor cheio de portas que se abrem para a dor da infância, e para todas as questões que estão relacionadas a ela na vida adulta. A ansiedade crônica é uma das melhores ferramentas que temos. É a entrada para o eu mais profundo e, no final, sempre ajuda as nossas técnicas, trazendo alívio e insight.

-Estou sentindo muito medo durante toda a semana.

-Deite-se e deixe que o medo chegue até você.
(Paciente começa a tremer incontrolavelmente)

-O que está acontecendo comigo?

-Você está tremendo. Esta é uma maneira que o corpo expressa sentimentos.

-Eu não gosto disso.

-Deixe-se tremer e veja se há alguma palavra que queira vir para fora de sua boca.

(paciente agora treme ainda mais) Não… Não… Não…(agora ela começa a soluçar violentamente) NÃO…NÃO…NÃO. Meu pai está levando minhas irmãs pequenas para o porão onde ele vai molestá-las. Eu posso ouvi-las eu não posso fazer nada sobre isso ... Oh meu Deus, eu não posso protegê-las. Ele tem uma arma ... Ele está dizendo que ele vai matar a todas nós, se eu contar a alguém sobre isso....

--- O que aconteceu com esse medo que você tem carregado durante toda a semana?

-Ele se foi,mas eu me sentindo mal no estômago.

- Gostaria de entrar nesse sentimento?

- Eu já tive o suficiente por hoje.

- Está bem.

A maioria das pessoas na minha prática não encontram esse nível de trauma, mas não é incomum. Mais uma vez, vemos que se podemos encontrar a coragem de permanecer no interior do terror, ele se dissolve e o insight toma o seu lugar.

A ansiedade,de moderada a grave, antes de um profundo insight ocorrer, é tão comum como o vento antes de uma tempestade. Aprendemos que a ansiedade e o medo, e até mesmo o terror se sentido totalmente, não irá nos destruir. (Se o terapeuta começa a falar a medida que seu pânico aumenta e, assim, impede-o de chegar ao pico, você pode estar com o terapeuta errado.) Muitas vezes é preciso alguns meses de prática em ficar no medo antes que possamos passar por ele. Outros lutam para ficar com ele durante anos. Uma vez que descobrimos que o terror não nos destrói e que leva a uma recuperação extraordinária de material inicial, este dispositivo mental inicialmente assustador (O DISPOSITIVO DO TERROR EXTREMO) torna-se apenas mais um sentimento, apenas uma outra porta e não temos mais que evitá-lo a todo custo.

Mais uma vez deve-se dizer que existem algumas condições mentais, tais como estados psicóticos borderline, onde ficar dentro de terror pode causar desintegração psicótica. Por favor, releia a Precaução Dois.

Devo enfatizar que este não é um problema para a grande maioria dos pacientes de psicoterapia em geral. É importante, obviamente, que o seu companheiro terapeuta esteja disponível para você como um apoio quando você quebrar inicialmente essas defesas.

Agora vamos olhar para a magia para dissolver os dispositivos e truques de defesas do cérebro e para descobrir os profundos processos de cura imaculada da mente.

Capítulo Vinte e Um

Contra-Dispositivos para Dissolver as Trapaças Defensivas do Cérebro

INTRODUÇÃO

A dor vaza. Ela irradia tanto sua existência quanto sua localização. A dor é como uma criança se escondendo em um armário e gritando, "Você não pode me achar!".

A dor irradia sua existência e sua localização formando os sintomas que já discutimos.

Lembre-se:

1 - Sensações Corporais Específicas

2 - Estados Corporais Internos Difusos

3 - Sentimentos Específicos

4 - Pensamentos, Imagens e Sequências de Sonho

5 - Comportamento e Respostas Incomuns

6 - Doenças Psicossomáticas

As seis diferentes irradiações da dor vêm a nós a partir de um cérebro em aflição. Todos elas ou contem, ou estão intimamente associadas com, sensações físicas e emocionais dolorosas.

SENSAÇÕES FÍSICAS E EMOCIONAIS DOLOROSAS são importantes para nós, pois são:

- O campo de energia que orienta a bússola da nossa consciência;
- O campo de energia que possui o poder de quebrar as defesas;
- O campo de energia que contém os processos que devemos sentir, a fim de acionar as Funções Imaculadas (perfeitas) - relacionando, e incluindo, o Insight Holístico.

A dor, se seguida pelos caminhos que estamos descrevendo, nos dará de volta a nossa vida. Sua presença é absolutamente necessária para o nosso trabalho. Devemos sempre localizá-la, especialmente quando está enterrada dentro dos sintomas silenciosos, pelos motivos listados acima.

O cérebro humano pode ser treinado para uma cada vez maior sensibilidade como uma bússola que vai operar dentro do campo magnético dos nossos sentimentos. Podemos sentir a presença do desconforto físico ou do desconforto emocional, mesmo quando esses sentimentos estão em um nível extremamente baixo de intensidade, ou quando eles estão confusos. Podemos começar a ler as suas sutilezas de textura. Nós podemos nos mover em suas estradas (rastreá-los) e podemos imergir neles.

Desta forma, podemos descer através dos véus da mente até seu núcleo mais profundo, seu passado longíquo e seu presente complexo. Aqui, no final da nossa viagem, emergiremos em novas dimensões de compreensão em relação a si mesmo e aos outros.

Todos os dispositivos de defesa da mente que temos contemplado não podem nos desviar de nossa direção mais do que o vento e a chuva podem desviar a agulha da bússola.

O princípio sempre se mantém: Se ficarmos dentro do sentimento e as fizermos nossas repetições congruentes de som e de palavra e movimento do corpo, vamos nos encontrar no centro das piores experiências que nos moldaram. Uma vez nesse centro, se permanecermos abertos e deixarmos os ventos da experiência dolorosa soprarem através de nós, as primeiras experiências dolorosas, ou as presentes, serão desmontadas e integradas à corrente da nossa vida mental. E sua capacidade de nos prejudicar vai diminuir grandemente.

Capítulo Vinte e Dois

Contra-dispositivos Específicos para Dissolver as Trapaças Defensivas do Cérebro

ATIVANDO AS FUNÇÕES IMACULADAS (Perfeitas) DA MENTE

1. O Dispositivo do "Ficar Dentro"
2 . Tapete Mágico do Tempo
3. Pedras do Tempo
4 . Insight Holístico

CONTRA-DISPOSITIVOS PARA DISSOLVER AS TRAPAÇAS DEFENSIVAS DO CÉREBRO:

1. O Dispositivo do "Ficar Dentro"

Vimos no início da primeira parte deste livro que ficar dentro de um sentimento até que se torne intenso o suficiente, e até que tenha passado tempo suficiente, isso irá causar uma grande reorientação no funcionamento do eixo consciente/inconsciente. Quando ativamente nos voltamos para longe da função intelectual cerebral (pensamento diurno normal) e nos entregamos à experiência *sensorial* de permanecermos atentos aos sentimentos e sensações do corpo, o cérebro reorienta-se para o material reprimido mais profundo. O *sentir* que nos envolvemos age como um ímã e atrai o passado poderosamente e experiencialmente para nossa consciência. Este FICAR DENTRO do fenômeno é o mecanismo central e crucial em toda a psicoterapia regressiva orientada para o sentimento. Este dispositivo é nosso companheiro constante que sustenta e cria as experiências de terapia profunda. FICAR DENTRO, e somente FICAR DENTRO, nos coloca continuamente dentro do paradoxo central da terapia e, assim, nos permite, de fato, re-experienciar a dor que é o nosso único caminho para maior liberdade pessoal.

O terapeuta exerce uma pressão contínua e gentil contra o fluxo da conversa diurna normal do paciente. Este trabalho em curso não cessa até que o paciente chega a reconhecer profunda,

firme e conscientemente que uma *conversa normal é uma defesa*. Essa defesa deve ser tanto utilizada para encontrar os sentimentos dentro dos quais vamos fazer o nosso trabalho terapêutico, ou deve ser fraturada completamente. (Por favor, releia a seção na Parte Um que lida com os DISPOSITIVOS DE SOM ARTICULADO E INARTICULADO).

- O irmão do meu marido está sempre se intrometendo em nossa casa. Eu pedi ao meu marido que falasse com ele sobre isso, mas ele simplesmente não fala. Eu sei que eles são muito próximos, mas ...

- Coloque-se de frente ao corredor da frente de sua casa. Imagine-se olhando para cima para ver o irmão de seu marido entrando pela porta. Fixe o momento em sua mente. Segure a cena e permita-se sentir o que você sente quando isso acontece.

- Bem, eu sei que ele tem todo o direito de estar lá e ...

-Não me conte uma história. Não racionalize a situação. Coloque-se no corredor e sinta o sentimento.

-Eu não tenho nenhum sentimento ...

-Recrie sua imagem do corredor e do irmão vindo para dentro. Entre na cena. Olhe para ele e espere até que algum tipo de sentimento surja ...

-Eu acho que eu estou me sentindo irritada.

-Não ache. Adivinhar tem um pé em seus processos de pensamento e outro na negação de seus sentimentos. Ponha-se de volta no corredor. Veja o irmão e espere até que você saiba o que você sente.

-Eu sinto raiva.

-Deixe a raiva vir para você e fique dentro dela. Veja onde ela está em seu corpo. Sinta o caminho até ela em sua intensidade e textura.

-Saia da porra da minha casa.

-Repita essa frase de cinco a dez vezes.

-Saia da porra da minha casa ... Saia da porra da minha casa ... SAIA DA PORRA DA MINHA CASA!!!

-É meu irmão, ele costumava invadir o meu quarto para tentar dar uma olhada em mim, enquanto eu me vestia.

-Tome um momento para lembrar como se sentia, e depois diga ao seu irmão qualquer frase simples que vier à mente.

-(paciente muito irritada) Saia da porra do meu quarto ....

-Diga essa frase várias vezes até quando estiver resolvida com isso.

(a paciente grita a frase várias vezes, cada vez mais alto. Ela finalmente se deita de costas e se encontra esgotada.)

- Agora, coloque-se de volta na situação atual com o irmão de seu marido nesse corredor. O que você sente?

-Eu não estou tão brava quando penso sobre isso agora.

- O que você gostaria de dizer a ele?

- Por favor, Michael, toque a campainha antes de entrar na casa apenas no caso de eu não estar completamente vestida.

- Como você se sente ao dizer isso a ele?

- Sinto-me bastante confortável.

- A raiva se foi?

- Sim.

Este último exemplo demonstra que, quando o terapeuta não permite que o paciente intelectualize, mas em vez disso exerce uma leve pressão contínua para o sentimento e percepção da experiência, a consciência se move rapidamente para a linha sentimental de congruência entre o atual sentimento e o sentimento da infância, abrindo assim, instantaneamente, o nosso experienciar de outra fase no passado.

Estamos prestes a estudar mais especificamente o mecanismo no cérebro que permite essa mudança repentina no tempo, ao longo das linhas de congruência, que passam a existir entre um sentimento presente e seu sentimento parceiro similar no passado.

CONTRA-DISPOSITIVOS PARA DISSOLVER AS TRAPAÇAS DEFENSIVAS DO CÉREBRO:

2. Tapete Mágico do Tempo

(Mudança Contextual Temporal) :

Chega um momento em toda terapia de profundidade, quando, depois de ter aplicado a nossa busca, o nosso FICAR DENTRO, e as nossas técnicas de congruência, conseguimos uma excelente recompensa. De repente e inesperadamente nos encontramos jogados de volta no tempo para compreender e/ou re-viver uma experiência formativa inicial. Esta mudança é instantânea. O re-viver é extremamente real e a compreensão que flui dele é global. Nossa consciência muda profundamente para um único momento vivido e enriquecedor. O profundo alívio físico e emocional sempre fluem.

Essa mudança repentina no tempo e no contexto entre dois eventos que compartilham o mesmo sentimento ou sensação de corpo, podemos nos referir a ela como Mudança Contextual Temporal ou mais simplesmente como TAPETE MÁGICO DO TEMPO. Este processo instantâneo mágico sempre funciona melhor se for auto-ativado. Ou seja, quando nós encontramos um sentimento ou um desconforto, entramos nele, permitimos intensificar, enriquecer e entrar em pico, vamos ocasionalmente nos encontrar no passado profundo, e o que era um pequeno pedaço inerte de informação da memória de repente ganha vida em nossa experiência.

É sempre tentador, quando os pacientes ficam presos em um sentimento e o sentimento não levá-os a qualquer lugar, para o terapeuta, tentar ganhar o controle sobre o TAPETE MÁGICO DO TEMPO. Ocasionalmente na terapia isso pode ser útil, reforçando a intenção do processo terapêutico. Mas, quando o terapeuta ativamente tenta organizar uma MUDANÇA CONTEXTUAL TEMPORAL, o preço pode ser alto. Em circunstâncias de arranjo terapêutico, a memória ou conexão desenterrada pode ser diluída. A intensidade e, portanto, o potencial de crescimento, pode ser escoado para fora da experiência em proporção direta com a quantidade

de orientação e de conexão que o terapeuta faz.

- Eu estava tão irritada com a minha mãe hoje, quando ela criticou o bolo que assei.

- Deixe-se lembrar de sua relação inicial com a sua mãe e veja se o sentimento de hoje, de raiva, é semelhante ao sentimento que você teve com ela antes.

- Sim. Eu me lembro que eu costumava me sentir assim sempre que ela me criticava.

Neste exemplo , o terapeuta criou ativamente uma MUDANÇA CONTEXTUAL TEMPORAL não- experiencial, e o resultado é que a energia potencial de crescimento da experiência foi extraída.

Vamos tentar este exemplo novamente:

- Eu estava tão zangada com a minha mãe hoje, quando ela criticou o bolo que eu havia assado.

- Por favor, fique com esse sentimento de raiva.

- Eu odeio ela.

- Por favor, repita essa frase várias vezes e fique no sentimento.

- Eu odeio ela. Eu odeio ela .... Ela costumava fazer essa mesma coisa comigo por toda a minha infância.

- Fique no sentimento. O que você quer dizer para ela a partir deste lugar da infância?

- Deixe-me sozinha. (chorando) Me deixe em paz.

Aqui, o terapeuta mantém a pressão, mas renuncia ao prazer de arranjar a conexão. Sempre que nós, como terapeutas, tentamos ganhar o controle consciente sobre os processos dos nossos pacientes, tornamos o poder da jornada de nossos pacientes difuso. Terapêutas que falam muito e explicam muito sempre levarão a sua jornada e seu crescimento para longe de você.

Terapeutas que pressionam demais, emocionalmente ou fisicamente, também podem tirar a sua jornada de você. Eles podem criar defesas mais novas e mais profundas. Você pode acabar fazendo muito barulho e tumulto físico, mas você pode não ter uma verdadeira experiência profundida de insight e alívio. Quando um terapeuta pede-lhe para fazer algo em terapia de profundidade antes de você estar se abrindo para aquilo, o núcleo do cérebro defende-se automaticamente enquanto o eu externo falso está em conformidade com as solicitações do terapeuta.

Manobras forçadas na terapia podem acabar dando-lhe água em vez de sopa.

Boas experiências terapêuticas têm a qualidade de um relâmpago. Nosso trabalho é manter os pacientes no centro da tempestade emocional. É trabalho da própria mente dos pacientes desencadear o relâmpago de um insight holístico integral.

- Eu me senti tão triste quando vi minha amiga viajar para a Europa na semana passada. Eu não podia acreditar o quão profundamente eu senti. Você teria pensado que ela estava morrendo ou algo assim. Mas ela só está indo embora para o verão.

- A dor parecia grande demais?

- Na verdade eu estava soluçando quando eu disse adeus.

- Coloque-se no aeroporto, encontre o sentimento se puder, entre e permaneça nele. Que

simples frase ou palavra ou som quer vir para cima e para fora de sua boca?

- Eu não quero que você vá.

- Por favor, diga isso, correspondendo a frase ao sentimento com muito cuidado e fique repetindo isso.

- Eu não quero que você vá ... Eu não quero que você vá ... Eu não quero que você vá ... (voz do paciente torna-se alta e infantil).

- Fique com isso.

- Eu não quero que você vá ... Eu não quero que você vá ... Eu não quero que você vá ... (paciente começa a soluçar) .... Por favor, não vá a mamãe , por favor, não vá. (Longa pausa) Minha mamãe está doente. Ela está indo embora para o "sanatólio".

- O "Sanatólio"?

- Ela tá com "diarréia de viajante". Eu não vou vê-la por um longo, longo tempo.

Deixe-me repetir mais uma vez uma das instruções mais centrais deste livro: O manter-se em um sentimento com intensidade suficiente e por um período de tempo suficiente é crucial para a ativação do TAPETE MÁGICO DO TEMPO, e seu resultado é o RE-VIVER HOLÍSTICO. É por isso que uma terapia orientada para o sentimento tem o poder que nenhuma outra terapia pode igualar.

Um ponto extremamente importante deve ser observado agora. Onde houve trauma extremo, o TAPETE DO TEMPO pode depositar os pacientes em uma experiência do passado e devolvê-los para o presente, sem qualquer memória de alguma vez ter feito tal viagem. Eu vinha praticando terapia regressiva por anos antes de me der conta disso totalmente.

É crucial para os terapeutas se certificar de que os pacientes voltaram para o presente com a sua memória intacta. (Por favor, releia na Parte Um, capítulo 5, Exemplo 5, *a Necessidade Corporal Conduzindo um Paciente Para Congruência)*.

CONTRA-DISPOSITIVOS PARA DISSOLVER AS TRAPAÇAS DEFENSIVAS DO CÉREBRO:

3. Pedras do Tempo

(ou, Mudança Contextual Temporal Reversa)

O TAPETE MÁGICO DO TEMPO tem uma função inversa muito importante. Não só nos transporta para trás no tempo, mas pode trazer o passado para dentro do presente. Estas dádivas extremamente úteis do passado também atuam como um dos maiores disfarces da mente. Quando o TAPETE DO TEMPO nos traz uma dádiva do passado, ele muda seu contexto e, assim, esconde-se.

Estas são as frases da infância e sentimentos que já dissemos que estão espalhados na praia da conversa adulta. Estas PEDRAS DO TEMPO entram na sala de terapia com grande poder, disfarçadas de processos presentes. Se as lemos no contexto atual e não percebemos que vêm do passado, elas podem atirar-nos completamente para fora do caminho. Quando percebemos que elas representam um sentimento passado preso em um processo presente,

temos uma chave importante para o inconsciente. As PEDRAS DO TEMPO (Mudança Contextual Temporal Reversa), entram no presente processo de terapia na forma de frases-chave que têm um alto teor de sentimento e uma simplicidade que parece infantil.

Por exemplo, uma mulher está falando de umas férias de verão em seu passado. O esforço de re-experienciar este evento passado está encontrando grande resistência. Sua conversa é algo assim:

- Sempre que penso em nossa casa de família, tenho uma sensação engraçada.

- Você está tendo algo desse sentimento agora?

- Sim, estou.

- Deixe esse sentimento vir até você e crescer em força. Às vezes ajuda quando visualizamos o lugar.

Há uma pausa, enquanto a paciente permite que o sentimento se desenvolva e enriqueça. Ela se prepara para fundir-se. Então ela diz:

- Eu não posso fazer isso.

Aqui está a nossa PEDRA DO TEMPO. Se não intuirmos isso, terapeuta e paciente vão pensar que quando a paciente fala "não posso fazer isso," ela simplesmente quer dizer que o exercício terapeutico é muito difícil.

Errado. Aqui é onde a MUDANÇA CONTEXTUAL ocorre. É como se o contexto fosse uma resistência no presente. Veja o que acontece se tratarmos essa frase simplesmente como um sentimento, e não a fixamos em um contexto presente. Notaremos uma MUDANÇA CONTEXTUAL TEMPORAL que nos levará de volta para a infância da paciente. Voltemos ao diálogo anterior:

- Visualize a sua casa e deixe o sentimento vir até você.

(Uma pausa, enquanto a paciente permite que o sentimento se desenvolva, e em seguida prepara-se para se fundir com ele.)

-Eu não posso fazer isso.

-Por favor, deixe-se sentir a frase "Eu não posso fazer isso" e repita de cinco a dez vezes.

- Por que você quer me fazer ir em frente quando eu te disse que eu não posso fazer este exercício?

- Repita a frase dez vezes.

- Eu não posso fazer isso. Eu não posso fazer isso. Eu não posso fazer isso. (seu corpo muda de posição) Eu não posso fazer isso. Eu não posso fazer isso. (seus olhos se arregalam) Eu não posso fazer isso. (sua respiração acelera) Eu não posso fazer isso. Eu não posso fazer isso. (sua voz fica infantil ... ela faz uma pausa e olha para mim.)

- Não olhe para mim. Fique com a frase e tudo o que vem até você.

- Eu não posso fazer isso. Eu não posso fazer isso. Oh Deus, não me faça. (ela começa a chorar).

O TAPETE MÁGICO DO TEMPO a colocou de volta na casa de campo com a idade de oito anos e, como você já deve ter adivinhado, ela experiencia um evento incesto.

As palavras "eu não posso fazer isso" eram uma PEDRA DO TEMPO, empurrada para o presente contexto pelo inconsciente, alertando-nos e ao mesmo tempo nos jogando para fora da pista.

Aqui, novamente, vemos o cérebro respondendo ao seu velho dilema de tanto querer e não querer saber a origem da sua dor. Como de costume, nessas circunstâncias, ele se esforça para nos dar uma dica, ao mesmo tempo que esconde a própria dica que ele dá.

A resistência do paciente a re-experienciar este evento desagradável com seu tio tinha congruência suficiente com sua resistência ao trabalho terapêutico que a frase "eu não posso fazer isso" se separou da experiência original e deslizou para a frente no tempo. Assim, mudou em contexto, e mostrou-se no presente como uma PEDRA DO TEMPO. Essa MUDANÇA CONTEXTUAL TEMPORAL REVERSA, onde um significado do passado parece se encaixar num contexto presente, é uma das defesas mais sutis na tentativa desesperada da mente para evitar a re-vivência de um evento passado.

Veja o que acontece na terapia se não reconhecemos a PEDRA DO TEMPO quando emerge no presente:

- Eu não posso fazer isso. (Pedra do Tempo)

- Se permita um pouco. (Incompreensão de Contexto)

- Eu simplesmente não posso fazer isso. (Pedra do Tempo)

- É difícil para você confiar em mim? (Terapeuta não entende novamente)

- Eu não posso confiar em ninguém. (Contaminação do fluxo terapêutico a medida que a paciente responde ao contexto mal compreendido)

- Você não tem que se preocupar, você está segura aqui. (Contexto mal compreendido mantido pelo terapeuta novamente)

- Eu sei que estou segura aqui. (Paciente deitada, devido à traição incestuosa)

- Bem, talvez devêssemos escolher um outro tema para hoje. (Paciente e terapeuta completamente desviados da dica de um significado da infantil contido na frase original "eu não posso fazer isso.")

Defesas inconscientes venceram a batalha para esconder a dor passado.

É importante notar que a declaração "eu não consigo fazer isso" é uma declaração orientada para o sentimento. Se tratarmos as resistências como sentimentos, começaremos a perceber, sem sabê-lo de antemão, que muitos desses tipos de declarações são os primeiros sentimentos mudados contextualmente e no tempo que eu estou chamando de PEDRAS DO TEMPO. Confie no sentimento dentro da resistência. Vá com ele. Não deixe que ele fuja pra longe e então você vai descobrir que as PEDRAS DO TEMPO vieram a você e podem então ativar a mudança contextual do TAPETE MÁGICO DO TEMPO, empurrando-o para o passado profundo.

Um homem fala sobre seu chefe:

- Ele me odeia. (Pedra do Tempo)

- Você acha que você pode estar projetando algo nele? (deleite intelectual do terapeuta)

- Não, ele me odeia. (Pedra do Tempo)

Você tem alguma evidência real disso? (Contexto de tempo mal entendido: terapia descarrilhada)

Além de não entender que "ele me odeia" é uma frase deslocada no tempo, este terapeuta está sempre sacudindo seu paciente longe do sentimento. Em vez disso, ele está levando-o para cima, para um questionamento sem saída no Nível Um intelectual.

O TAPETE MÁGICO DO TEMPO pode ser ativado ao encontrar o sentimento que está contido na frase "ele me odeia." Este sentimento, que é congruente entre passado e presente, irá se juntar à frase passada e presente e de repente, a MUDANÇA CONTEXTUAL TEMPORAL ocorrerá, levando a um INSIGHT HOLÍSTICO.

Vamos brevemente observar um ritmo totalmente diferente na terapia do paciente quando a frase "ele me odeia" é vista como uma PEDRA DO TEMPO, um comentário que é relevante tanto no passado quanto no presente:

- Ele me odeia. (Pedra do Tempo)

- Fique dentro esse sentimento e (Pedra do Tempo em potencial) deixe-o crescer, a medida que continua a repetir a frase.

- Ele me odeia. Ele me odeia. (Tapete Mágico do Tempo ativado.) Ele me odeia ... É meu irmão. (Mudança Contextual ao passado profundo alcançada.)

- Ele nunca parava de mecher comigo.

Sempre que uma frase simples que uma criança poderia usar emerge em uma conversa adulta (especialmente quando acompanhada por um sentimento que é forte demais para a atual situação), você pode estar olhando para uma frase deslocada no tempo. Funda-se com ela, repita-a, e prepare-se para viajar de volta à sua origem.

CONTRA-DISPOSITIVOS PARA DISSOLVER AS TRAPAÇAS DEFENSIVAS DO CÉREBRO:

4. Insight Holístico

(Uma *função Imaculada (perfeita) do Cérebro*)

O INSIGHT HOLISTICO tem gradações de qualidade e extensividade, o que pode se ver que existe em seis estágios:

Insight Holístico: Estágio Um

O Insight Holístico Estágio Um começa com a experiência de introspecção que nos vem quando nos deitamos para nos concentrar e sentir a área interna emocional da nossa vida e as conexões que dela derivam.

Começamos a sentir o fundamento do nosso ser; o lugar onde vamos estudar e fundir-nos com as partes anteriormente repelidas do nosso eu mais profundo.

Assim como colocar a mão na água nos dá uma sensação direta do que a água é, então

agora nós começamos a obter uma consciência não-verbal, não-intelectual do nosso ambiente interno.

Este é o começo do longo e doce alívio de entregar um eu superficial assediado em troca de um estudo de nossos processos mais profundos através do sentir o chão em que vivem.

Este alívio é aumentado a medida em que permitimos que nosso eu consciente sinta plenamente as seis maneiras em que nosso cérebro transmite a dor e suas conexões para nós (sensações corporais específicas, etc).

O alívio é ainda mais aprimorado quando nos fundimos totalmente com estas experiências profundas e, em seguida, as exteriorizamos com os nossos sons, frases e movimentos congruêntes.

É aqui que começa verdadeiramente o Insight Holístico; quando sentimos o eu mais profundo e o eu da superfície entrando em alinhamento pela primeira vez. Agora, a varredura de honestidade (alinhamento e externalização) começa a neutralizar as lutas infrutíferas, deslocadas e disfarçadas da nossa vida.

O Insight Holístico no Estágio Um é então, a experiência direta não-linear, não-simbolizada de uma interioridade, e um re-alinhamento entre as partes inconscientes e conscientes de nosso ser, através da utilização das técnicas de congruência e externalização.

Neste nível, não é necessário nenhum insight específico; nenhuma palavra, imagens e nem re-experiencias são necessárias. Há, no entanto, um sentido profundo e crescente de que algo dentro de nós está facilitando e tornando-se inteiro.

Porque todos esses processos do Estágio Um não tem insight específico, porém aprofundam a nossa consciência não-específica, podemos nos referir a eles como AUTO ENRIQUECIMENTO TEXTURAL.

Insight Holístico: Estágio Dois

O Insight Holistico no Estágio Dois, é marcado pelo aparecimento de uma questão específica na consciência, e algum sentido ligado a isso.

Temos focado internamente no desconforto. Estamos permitindo que preencha a nossa consciência. Estamos nos fundindo com ele e podemos ou não ter começado a fazer as nossas congruências. De repente, percebemos algo de novo sobre nós mesmos. Nos tornamos completamente cientes de alguma verdade sobre a nossa existência.

Por exemplo, uma discussão com alguém nos deixa sentindo muito desconfortáveis, com um aperto no peito. Nós deitamos, concentramos no aperto, fundimos com ele, e de repente nos encontramos dizendo, por exemplo, "não me machuque por favor." Nós repetimos essa congruência entre sentimento e frase de cinco a dez vezes, combinando as palavras e o sentimento. De repente, temos a percepção de que temos sido esmagadoramente feridos nesta troca muito mais profundamente do que imaginávamos. Temos a sensação de que, de alguma forma, todo o nosso eixo mente-corpo foi abalado em seus alicerces.

Esta é uma percepção que tem forma definida e insight. É limitada, no entanto, ao presente e ao evento circunscrito. Esta é a marca do INSIGHT HOLÍSTICO no Estágio Dois. É não-linear, e vem de repente em uma pequena frente de onda de consciência. É esse conhecimento instantâneo, visceral, não-verbal, não-linear que classifica uma experiência como holística.

É holística, porque o nosso sentido de conhecer, e de ser, se expande instantaneamente com a própria experiência. É sentida dentro da mente na forma de clareza, e dentro do corpo, como relaxamento. O conhecimento enriquecido, e o alívio físico, são simultâneos e imediatos. Temos o intrigante sentido profundo de que, por causa do que acabamos de entender, de repente somos mais do que eramos. A qualidade do nosso conhecimento se expande em várias

direções. Por exemplo, percebemos que *ferimos*, e que somos *feridos*. Há uma mudança de uma falsa sensação de força para a sensação de que estamos sempre vulneráveis. E, no entanto, por causa de nossa habilidade recém-descoberta, sentimos que também somos reparáveis. Não *temos* que ser rígidos e auto-protegidos. Podemos viver de forma mais aberta sem ser destruídos. Este é um exemplo do tipo de expansão da consciência que acompanha qualquer INSIGHT HOLÍSTICO.

O INSIGHT HOLÍSTICO no Estágio Dois, é, então, uma expansão súbita, não-linear da atual consciência, confinada a uma única questão, e o insight é interno à vida de quem o experiencia. Ele é experienciado mentalmente como insight, e fisicamente como relaxamento.

Insight Holístico: Estágio Três

A terceira fase do INSIGHT HOLÍSTICO é uma consciência não-linear repentina, que se expande lateralmente no presente para incluir o eu e o mundo. Por exemplo, uma sequência de sentimento no colchão, após uma discussão com um chefe, pode produzir a percepção não só de que temos sido profundamente magoados (Insight Holístico, Estágio Dois), mas também que o chefe é um homem profundamente danificado e, portanto, ofensivo. Vemos como o seu dano permeia o mundo ao seu redor, desencadeando a dor em todos. Nos ornamos conscientes de que muitas pessoas em posição de autoridade são assim, e sentimos coisas que são intrínsecas à autoridade negativa; como isso acontece, e como isso nos prejudica.

A terceira fase do Insight Holístico então, de repente aumenta a nossa compreensão, não só sobre os assuntos internos a nós mesmos, mas a percepção se espalha para fora para abranger o mundo ao nosso redor, e sua dinâmica. No estágio três a consciencia se limita ao presente.

Insight Holístico: Estágio Quatro

Neste nível, a percepção se estende para fora, não só lateralmente, mas para trás no tempo. De repente, vemos flashes de nossa existência ao longo dos anos que dizem respeito ao nosso desconforto atual. Percebemos que a velha dor dentro de nós foi ativada. Mais uma vez, esta é uma frente de onda de compreensão que nos atinge. Não estamos, no entanto, revivendo de fato um evento passado, embora nos sintamos aliviados, no corpo e na mente, no momento da percepção.

Insight Holístico: Estágio Cinco

Neste nível, o TAPETE MÁGICO DO TEMPO (Mudança Contextual Temporal) é ativado. Estamos em uma experiência da infância, a consciência do presente desvanesce e nós re-vivemos a experiência com a integridade e intensidade de uma alucinação. Corredores de conexão abrem dentro de nossas mentes, conduzindo a partir do evento passado até várias experiências significativas através de nossas vidas. Somos de repente iluminados quanto às múltiplas causas de nossa existência no que diz respeito a eventos importantes ao longo do tempo.

A sensação é estranha e maravilhosa quando as barreiras dentro da mente entram em colapso. A experiência parece ter de um a três segundos. O que segue é um conhecimento mais profundo no plano da psicobiologia que deixa o corpo relaxado e mudado para sempre, especialmente na estrutura das suas defesas. A mente começa a confiar na abertura e na vulnerabilidade como partes da função orgânica e profunda. Auto perdão e perdão aos outros é gerado a partir de um núcleo orgânico emocional desemaranhado. Uma postura não julgadora, profundamente ética começa a substituir uma vida de ensinamentos externos e culpa. O cérebro começa a ficar de pé sozinho sem ninguém e nenhuma instituição como seu mestre ou gerador de perdão. O sentido de uma complexidade profunda e preciosidade da vida trazem automaticamente compaixão e moralidade.

O Estágio Cinco do Insight Holístico é o último estágio da Consciência Holística antes da grande experiência de Iluminação Súbita ou o próprio Satori, que é o objetivo do Zen. Insight

Holísticos no Estágio Cinco compartilham de muitas das características e qualidades do Satori. É repentino, é profundo, traz enorme compreensão, e produz alívio primoroso para corpo e a mente. Não é no entanto, o verdadeiro Satori. É limitado ao plano da psicobiologia e limita-se a conexões e processos de natureza mundana. Ou seja, não é metafísico.

Insight Holístico: Estágio Seis

Por acreditar que os mecanismos envolvidos no Insight Holístico Psico-biológico e aqueles mecanismos envolvidos no Satori orientado para o Zen compartilham processos semelhantes, vou incluir alguns breves comentários sobre esta experiência ultima.

O Satori em si, como estudei e experienciei, é um despertar súbito e profundo de um tipo completamente diferente de consciência.

O despertar Psico-biológico (Insight Holístico) se preocupa com o fraturamento de compartimentos mentais e emocionais discretos nos limites da experiência interna. É obtido pela atenção cuidadosa e minuciosa de estados corporais internos e a criação de congruências e externalizações que já descrevemos. Estes são mecanismos da mente e do corpo (dentro do plano psico- biológico) e, portanto, trabalham nesta área as questões adiante na consciência a este nível.

O Satori em si é uma tentativa de fraturar a compartimentalização da mente de uma forma muito mais profunda. É uma tentativa de fraturar o solo absoluto da simbolização que se refere à visão que a mente faz de todas as coisas. A fase de investigação é mais vasta, na verdade, é infinita, abrangendo a estrutura da mente, a estrutura da matéria, e a relação entre os dois. Ele também inclui o Movimento Primordial do Universo.

Nossa percepção de todas as coisas é agora desafiada já que o Satori desfaz, em um clarão ofuscante, todas as barreiras simbólicas entre a compreensão e o que tem parecido ser externo a ela.

É para alcançar este resultado que a pergunta Zen, ou quebra-cabeça da mente, é tão profundamente enigmática. Resolver uma charada Zen (por exemplo, "Qual é o som de uma mão batendo?") faz as funções de simbolização do nosso cérebro se desfazerem ao nosso redor até que nós e o universo somos um. Um monge Zen requer anos, às vezes décadas de meditação concentrada, até atingir a dissolução final de tais funções cerebrais intrínsecas.

É extraordinariamente interessante notar que o cultivo do que chamaremos "Pureza de Intenção" ao abordar o Insight Holístico é muito similar ao cultivo da Pureza de Intenção na abordagem do Satori em si. Ambos exigem os mesmos processos paradoxais de intensidade focalizada em contrapartida ao desapego, humildade extraordinária, paciência, expectativa e falta de expectativa, tudo ao mesmo tempo.

A força motriz no nível psicobiológico é a dor. O método é o estabelecimento de uma ligação entre a experiência presente e a experiência do passado, através do uso de sentimentos congruentes. O grau ultra elevado de congruência entre o presente sentimento e um sentimento passado ativa o processo não linear de Insight Holístico psico-biologicamente imaculado (perfeito). O Insight Holístico não linear é a grande expansão repentina de consciência multiforme (em tempo e direção) dentro do campo psicobiológico de investigação.

A força motriz para o nível Satori de experiência é a profunda insatisfação existencial, juntamente com técnicas de meditação extraordinariamente intensas; estendendo-se ao longo do tempo e empregando quebra-cabeças que não têm solução no nível dos processos de simbolização da mente.

Ambos os processos compartilham uma profunda expansão súbita de consciência. O Insight Holístico ainda está confinado, no entanto, dentro do seu campo psicológico e biológico de exame. O Satori quebra todo o confinamento da consciência. Parece ser a realização mais profunda e completa de consciência possível para a nossa consciência baseada

bioquimicamente.

Vamos expandir consideravelmente sobre a atitude necessária para o cultivo do crescimento no próximo capítulo.

Capítulo Vinte e Três

A Atitude que Molda a Chave da Terapia

O PARADOXO BARREIRA DA INTENÇÃO

Podemos aplicar tudo o que temos aprendido e ainda não ser admitidos à insights profundos. Uma última chave ainda falta e esta é a chave da atitude.

Há um quebra-cabeça que mora dentro da atitude que trazemos para o nosso trabalho terapêutico. Este quebra-cabeça formou uma barreira para todo trabalho de sabedoria através das eras da humanidade. Este paradoxo barreira poderia ser chamado de PARADOXO BARREIRA DA INTENÇÃO. Ele brota à existir no momento em que tentamos qualquer obra de iluminação; quer seja na área da psicoterapia ou na área da própria iluminação espiritual/ metafísica. A barreira deste paradoxo da intenção é que temos de conciliar os seguintes opostos. Enquanto nos esforçamos com intensidade para fazer o nosso trabalho interior, devemos, ao mesmo tempo, soltar e relaxar. Existem várias razões pelas quais este paradoxo vem a existir.

A percepção consciente só pode se concentrar em uma coisa de cada vez. Não podemos forçar insights holísticos a vir até nós. Só podemos esperar para recebê-los. Esses tipos de Insights vem como um presente. Nós não os criamos. Tudo o que podemos criar são circunstâncias dentro de nós mesmos que nos abrem para ser receptores de informação de sabedoria (insight além da necessidade egocêntrica). O presente em si, o próprio Insight Holístico, não podemos causar a entrar em nossa consciência. Isto está além de nós. Por esta razão, um dos lados do PARADOXO BARREIRA DA INTENÇÃO deve ter a qualidade de deixar soltar para a abertura. Sem isso, as milhares de pequenas portas da mente não vão se abrir livres.

(Talvez felizmente para a humanidade, os presentes do insight real da sabedoria não podem ser forçados a existir pela manipulação. Se pudessem ser, manipuladores astutos seriam capazes de usar a sabedoria profunda contra todos nós. Na verdade, a sabedoria profunda é uma neutralizadora intrínseca da manipulação. Ela desarma a atitude manipuladora (controle de si e dos outros) no momento em que aparece.)

Por outro lado, no PARADOXO BARREIRA DA INTENÇÃO, é claro que se não fazemos esforço real em direção a uma busca interior, nós provavelmente não receberemos os presentes do Insight. Intensidade e dedicação, portanto, devem estar profundamente presentes. Deve haver intensidade na busca de sentimentos e na real vivência dos sentimentos. Além disso, também deve haver extraordinária intensidade de concentração e aplicação meticulosa de cada técnica que estamos aprendendo. Toda a jornada, portanto, deste lado do paradoxo barreira é uma questão de luta intensa e foco. Podemos ver agora que esse paradoxo envolve a combinação de uma luta intensa com um profundo permitir.

A Solução para o Paradoxo Barreira da Intenção

A dissolução desta barreira-dilema está no cultivo de uma atitude especial.

Esta nova atitude é chamada de humildade. A verdadeira humildade trabalha duro e vive na esperança, mas deixa de lado a expectativa egoísta. A verdadeira humildade é um alto nível de intenção, sem ganância pela recompensa; sem o egoísmo ávido do manipulador que entra no trabalho de crescimento com a idéia de forçar a abrir as portas da mente de forma direta e imediata, com o propósito de aumentar o seu poder pessoal (Controle); o poder o que esperamos que venha a nos fazer ficar seguros em um mundo inseguro.

Para resolver o problema, então, da intensa aplicação juntamente com o relaxado desapego, devemos dar ao nosso cérebro uma mensagem que lhe permitirá desenvolver esta atitude. Podemos ajudar a nós mesmos refletindo sobre a dificuldade de nosso paradoxo barreira (se esforçar e relaxar), entre os períodos de trabalho intenso. Assim, de vez em quando em nossa vida diária, podemos nos debruçar sobre o problema e nos dar a mensagem de cultivar uma atitude de relaxamento no centro do nosso trabalho intenso.

Nossas mensagens para o inconsciente sobre essa atitude irão possívelmente ser tragadas para o eu profundo. Durante um período de tempo elas irão se tornar uma CHAVE IMACULADA (PERFEITA) para os PROCESSOS DE INSIGHT HOLÍSTICO IMACULADO(PERFEITO). Esta é uma ocasião em que diretamente nos esforçamos para criar um Processo Imaculado (a atitude de verdadeira humildade). É um pouco como dar ao cérebro uma mensagem de sugestão hipnótica, ou como dizer a nós mesmos por um período de tempo, que queremos lembrar de nossos sonhos. O inconsciente muitas vezes pode nos ouvir, e, eventualmente, pode nos dar o que precisamos, em relação a Iluminações Repentinas grandes e pequenas.

Além disso, à medida que começamos a experienciar as recompensas de insights mais profundos e relaxamento, passamos a conhecer mais intimamente que, embora nós possamos organizar o trabalho de crescimento, os insights em si são um presente. Com este conhecimento vem também o relaxamento dentro da luta, que promove o nosso crescimento.

Quanto mais trabalhamos em tudo isso, mais passamos a ver. Quanto mais passamos a ver, mais fé nos temos nos princípios da nossa terapia. Este aumento de conhecimento é uma experiência longa e lenta de despertar; uma espécie de SATORI em câmera lenta psicobiológica. Repentinamente, pequenas e grandes compreenções melhoram e informam a nossa crescente consciência orgânica e equilibrada. Estes saltos de crescimento, pequenos ou grandes conforme o caso, parecem comparáveis aos saltos quânticos de energia na física subatômica.

Agora podemos ver a resolução do quebra-cabeça do PARADOXO BARREIRA DA INTENÇÃO. Encontra-se dentro de nossa atitude para com o crescimento. Nós nos esforçamos para fazer nossos exercícios com intensidade e extremo cuidado, e ao mesmo tempo percebemos que somos incapazes de nos dar os insights.

Assim, suportamos, fazemos o nosso trabalho, e esperamos com paciência e abertura. Agora as milhares de pequenas portas começam a se abrir para o nosso novo toque.

Capítulo Vinte e Quatro

Purezas de Intenção e Trabalho Terapêutico

O TRABALHO QUE PODEMOS FAZER PARA NOS PREPARAR PARA OS PRESENTES DO INSIGHT HOLÍSTICO

A Primeira Pureza do Trabalho Terapêutico

Esta pureza de trabalho terapêutico tem a ver com a forma como nos abrimos aos sentimentos. Quando sentimentos despertam dentro de nós, devemos ficar extremamente quietos e extremamente abertos. Se somos extremamente cuidadosos, esta quietude interior, com seu foco suave sobre o intangível, vai permitir que o sentimento dentro de nós floresça mais plenamente, e exibir uma textura cada vez maior. É este enriquecimento do experienciar que nos eleva/solta para o INSIGHT HOLÍSTICO. Um exemplo seria um fotógrafo que espera na floresta pelo aparecimento de um animal. Ele se move para a posição com muito cuidado, fica com uma atitude de silêncio enérgico, e, lentamente, percebe que o que era uma mancha de sombra está mudando gradualmente para revelar a presença de algo selvagem. Ele está ativamente quieto, sem fazer nada para parar o processo emergente. A fotografia é tirada (o sentimento experienciado) e o animal vai embora.

A Segundo Pureza do Trabalho Terapêutico

Esta tem a ver com o cuidado primoroso com que fazemos nosso trabalho interior. A parte mais crucial deste trabalho interno tem a ver com o arranjamento de nossas congruências.

Ou seja, é preciso envolver os músculos conscientes do nosso corpo muito, muito cuidadosamente, a fim de tornar-se do lado de fora, uma réplica exata de como estamos por dentro.

Os músculos voluntários, é claro, incluem as nossas cordas vocais, bem como os grandes músculos do corpo físico.

Estabelecemos a produção de sons, a criação da posição do corpo e, talvez, o movimento do corpo.

Vamos começar com a criação de sons:

Lembre-se que o desconforto interior, seja ele um sentimento, uma sensação corporal ou um estado corporal mais complexo, tem localização, intensidade e qualidade. Agora, no entanto, é a intensidade e a qualidade da experiência interior com a qual estamos preocupados. A pureza do trabalho terapêutico determina que o som que fazemos deve corresponder precisamente a intensidade e a qualidade do que sentimos. Uma dor poderosa requer um som poderoso. Um sentimento poderoso requer um som poderoso. Uma dor áspera requer um som áspero. Um sentimento áspero requer um som áspero, e assim por diante. Assim, a medida que nós nos abrimos para a expansão da experiência interior, e ativamos nossas cordas vocais para combinar e seguir (acompanhar) as mudanças que ocorrem, nos esculpimos do lado de fora para coincidir exatamente com o que somos por dentro. Nossa pureza de trabalho terapêutico traz coincidência do ser interior e exterior à exatidão. Este é o trabalho interno que nos trará mais próximos do Insight Holístico. Este é o trabalho meticuloso que está sob nosso controle consciente e que podemos fazer.

Quando as palavras chegam até nós a partir deste conjunto interior de sensações, mais uma vez, ativamos nossas cordas vocais para encontrar as palavras exatas que correspondem aos sentimentos internos. As palavras e as frases devem ser simples, assim como os sentimentos interiores são simples. Não devemos afastar qualquer palavra ou frase até que tenhamos esgotado a energia que surge dentro dela durante a congruência. Mover-se rapidamente de palavra em palavra ou de frase em frase é semelhante a mover-se de um ponto de perfuração de lugar um para outro em um pedaço de madeira antes que ele tenha uma chance de chegar a superfície. Não importa quantas vezes eu explique aos pacientes que muitas vezes é necessário ficar com uma determinada palavra ou frase por vários minutos, e às vezes até meia hora, eles nunca parecem entender. Por exemplo, a repetição da palavra "dor" pode ocorrer cinquenta a cem vezes em uma das minhas seqüências pessoais antes da bolha de sentimento ser totalmente ampliada e não poder crescer mais.

Imagine um ator dizendo uma palavra simples, com toda a profundidade e o poder da sua habilidade durante um momento de extraordinária intensidade. Para manter a sua pureza de trabalho terapêutico, você deve alcançar resultados semelhantes. Tome cuidado durante o seu trabalho para que você não perca o contato com o sentimento subjacente e não se tornar simplesmente intelectualmente fascinado com o que você está criando, ou você vai se desconectar das sensações internas, que estão te alimentando com a sua energia e direção.

Quando você ativar os músculos voluntários do corpo para se tornar do lado de fora o que você é por dentro, mais uma vez, exatidão é importante. Se você sentir que algo dentro de você está torcido, em seguida, seu corpo pode ou não querer torcer e igualar a isso. Abra-se para o novo conjunto de sensações que seu corpo retorcido começará a relatar para você. A pureza de trabalho terapêutico dita que você vai sentir que sua posição externa está exatamente correta. Muitas vezes, em meu próprio trabalho eu fiquei com a cabeça jogada para trás, meu corpo torcido para a esquerda, o braço direito atirado para trás atrás de mim, a palma para fora, enquanto o meu braço esquerdo pendia do meu lado. Esta posição bizarra do corpo enviava dor quente correndo para cima e para baixo nos músculos que conectavam o meu ombro direito com minha coluna (os rombóides) e eu me vi nesta posição centenas de vezes, fazendo os sons de gargarejo um bebê. Era necessário que eu me entregasse completamente a estranheza da experiência por muitos meses sem ter a menor idéia de por que eu estava fazendo o que eu estava fazendo. (Isto em muito lembra o exemplo dado no início do livro do homem que tinha de fazer caretas.) No final, isso provou ter uma conexão com o meu nascimento.

A mesma pureza de trabalho terapêutico e os mesmos princípios são verdadeiros quando estamos a fazer os movimentos corporais ativos. Ou seja, se os nossos sentimentos e sensações são mais corretamente exteriorizados pelo movimento, ao contrário de manter uma posição parada, então devemos nos mecher.

Lembre-se, o único inconveniente grave relacionado com o movimento do corpo na criação de uma congruência é que o movimento do corpo acalma o cérebro. O movimento do corpo inunda o sistema nervoso central, com impulsos de músculos e articulações. Estas são sensações quentes auto-reconfortantes.

Um exemplo disso é o movimento de balanço que uma criança traumatizada ou adulto pode fazer a fim de acalmar e/ou processar uma dor emocional extraordinária.

A Terceira Pureza do Trabalho Terapêutico

Para repetir mais uma vez, é muito importante saber se você está intensificando ou aquietando sua dor emocional. Há certamente momentos em que você pode precisar acalmar-se. Pelo menos esteja ciente de qual dos dois caminhos você se encontra, de modo que você não se surpreenda com os resultados.

Lembre-se, quando um terapeuta oferece toque e abraço, o mesmo problema aparece. Há toques que confortam e descem o nível de dor, e há toques que confortam da mesma maneira. Há toques que intensificam a dor e há toques que intensificam, ou permitem a intensificação, através do fornecimento de suporte físico que aumenta apoio emocional durante períodos de sofrimento extremo. Cabe a você como cliente fornecer o feedback para o seu terapeuta, sobre que toques e abraços estão oferecendo o que você em qualquer momento e o que é que você precisa.

A Quarta Pureza do Trabalho Terapêutico

Esta Pureza do Trabalho Terapêutico requer que você confie nos seus sentimentos e confie em suas congruências sem saber o que é que você está fazendo ou por que você está fazendo isso. Esse desapego do conhecimento intelectual, confiando que o sentimento venha em primeiro lugar, e o entendimento venha em segundo lugar, é fundamental para o avanço da terapia. É uma maneira de dizer "sim" para o cérebro mais profundo. Sem esse "sim" o inconsciente não abrirá suas portas para o INSIGHT HOLÍSTICO.

A Quinta Pureza do Trabalho Terapêutico

Algo do principal perigo neste manual passa a existir aqui. Mantenha a sua dor no colchão. É absolutamente não inaceitável pegar o material psicológico inacabado que está dentro de você e despejá-lo no mundo, magoando os outros. Primeiro, é extremamente desonesto usar outro ser humano dessa maneira. Em segundo lugar, isso dilui a jornada da terapia por drenar a dor terapêutica em direção ao PRAZER DOS DELEITES DOLOROSOS e leva-nos à segunda lei da terapia regressiva.

A Segunda Lei da Terapia Regressiva:

Se você não manter a sua dor no colchão e senti-la totalmente,
você vai usá-la para se machucar ou a outros no mundo.

A dor é o laboratório em que trabalhamos. Ela está lá para ser sentida. Nós nos orientamos em direção a ela, a fim de examiná-la. Nós criamos nossas congruências, a fim de senti-la, fundir-nos com ela, e exteriorizá-la. Fazemos isso na sala de terapia, nunca apontando-a a outras pessoas.

A dor nunca deve ser usada de repente durante o tratamento como um motivador, empurrando-nos para o mundo. Devemos sofrer o paradoxo de senti-la e conectar-se com ela, e, ao mesmo tempo, reconhecer que estamos em um sentimento e não devemos agir a partir dele. Estamos envolvidos em nos conectar profundamente com os nossos processos internos, enquanto ao mesmo tempo desconectando o que realmente fazemos no mundo desses mesmos processos. Esta é a essência da QUINTA PUREZA DO TRABALHO TERAPÊUTICO: *sentir profundamente, e não agir*. A ação integrada virá a seu tempo e à sua maneira e quando o faz, esta ação integrada irá gradualmente e organicamente mudar a nossa forma de estar no mundo.

Como o monge luta com a sua espiritualidade no interior do mosteiro, temos que lutar com os nossos sentimentos dentro de nosso lugar terapia privado.

Quando deixamos este lugar de profunda experiência regressiva, faríamos bem em cultivar uma atitude de observação e cortesia respeitosa para com os outros até que o tempo e a terapia tomam lugar para amadurecer e integrar o que vai finalmente tornar-se uma vida mais orgânica, auto-definidora, compassiva e amorosa.

Capítulo Vinte e Cinco

Mundanidade versus Introspecção

A atitude que abre a mente está em oposição direta à nossa orientação normal, mundana. Fomos ensinados que podemos possuir o mundo e arrancar o que precisamos dele. Fomos ensinados que podemos possuir nosso eu mais profundo e distorcê-lo em qualquer forma que sirva aos propósitos de manipulação do eu falso e aterrorizado; seja o nosso ou o de nossos terapêutas. Esta abordagem à mente é a essência da loucura do controle. É o fundamento da incompreensão da humanidade sobre si mesma e do mundo natural.

Esta é a atitude fixa que é tão solidamente enraizada em nós, porque a nossa principal esperança sempre foi a de evitar a dor e ganhar segurança.

Esta atitude fixa fecha, ao invés de abrir as portas da mente. Somente algumas poucas coisas podem mudar ela. Algumas delas são:

Primeiro, quando somos absolutamente bem-sucedidos em uma perseguição de vida que vem naturalmente para nós, e então descobrimos o vazio em vez de completude, isso pode levar-nos a embarcar em um novo nível de busca.

Segundo, quando nos deparamos com fracasso absoluto em nossas vidas e encontramos cada coisa desabando ao nosso redor, podemos, finalmente, admitir que nunca estivemos realmente no controle de nada, e, assim, viemos a nos aproximar nosso trabalho de crescimento com o conjunto apropriado de chaves.

Terceiro, uma experiência de quase-morte pode destruir nossa arrogância e dotar-nos com sabedoria profunda.

Quarto, em sua vida algumas pessoas vão ter a sorte de receber da natureza um despertar gradual para a sabedoria sem ter que fazer um grande trabalho de crescimento específico.

Quinto, algumas pessoas vão ter a sorte de serem concedidas a elas uma grande experiência SATORI (iluminação súbita), sem qualquer preparação consciente.

Sexto, para a maioria de nós vai ser necessário o trabalho longo e lento de crescimento antes que possamos alcançar a sabedoria real.

Despertar para o fato de que nunca estivemos no controle, e que cada aspecto da nossa vida é um presente, não significa uma descida para a submissão e impotência. Saber que nós recebemos a vida, em vez de criá-la do zero, nos permite o tipo de desapego que leva a um avanço gracioso, mesmo em tempos de confusão e turbulência.

Não temos de abrir a vida rasgando-a com unhas sangrentas. Quando há luta, sente-se em algum nível aquilo como natural e bom, porque *nós* nos sentimos naturais e bem. Não temos tanto medo do fracasso mundano e não ter medo aumenta a nossa eficácia.

Este é o desapego que libera mais e mais dos processos ágeis e criativos do eu mais profundo. O restante se desdobra à medida que avançamos. Os processos internos da vida são auto-generativos. Eles vão levar-nos sem nenhuma luta de nossa parte para fazê-los funcionar.

Capítulo Vinte e Seis

Terapia sem Terapeuta

É duvidoso para mim, e para quase todos os pacientes e terapeutas com quem eu já falei, que a terapia de profundidade pode ser buscada sem a presença de um terapeuta de profundidade.

Nós falamos anteriormente no livro da profunda importância da re-parentalidade. Nós dissemos que o toque e o abraço são as bases sobre as quais a psicoterapia regressiva profunda depende. Nem todo mundo parece precisar disso, mas certamente muitos precisam. Sugerimos que o compartilhamento de espaços interiores do próprio terapeuta ajuda a fornecer uma treliça que irá apoiar o novo crescimento de pensamentos e crenças saudáveis que surgem dentro da mente e do corpo do cliente. Também sugerimos que durante os tempos de confusão, instabilidade emocional e auto-crença negativa, a presença constante do terapeuta fornece uma força secundária na qual os clientes podem confiar quando o chão começa a mudar sob seus pés.

Certamente, então, deve ser bobagem produzir um manual de instruções que qualquer um pode ler e tentar aplicar a si mesmos. Esta é uma pergunta bem crucial e central e eu vou tentar respondê-la com o seguinte argumento. Eu lutei contra uma raiva de uma vida inteira em torno do que eu tenho caracterizado e Scott Peck popularizou como a noção de "A Mentira". Assim como pepino mergulha em salmoura e, assim, não pode evitar tornar-se um picles, nós mergulhamos na cultura do falso eu. Não podemos evitar tornar-nos falsos. Não podemos evitar que divisões profundas que ocorram entre o nosso eu mais profundo orgânico e a personalidade que formamos a fim de ficar seguros, e obter o que precisamos dentro de nossa matrix cultural. Este problema parece ter sido comum a todas as épocas da humanidade.

Porque as nossas necessidades adultas são deslocadas, disfarçadas e simbolizadas para longe de nossas verdades orgânicas simples, básicas, nunca podemos alcançar satisfação e equilíbrio em nossas vidas adultas. É só na meia-idade, quando a nossa persona defensiva, externa e desonesta finalmente nos decepciona, que até chegamos perto da noção que em muito da nossa jornada na vida havia algo de profundamente "errado" e insatisfatório. Mesmo nesta fase, não há bússola real para nós olharmos, assim como nunca houve na nossa vida qualquer bússola verdadeira despojada da mentira em que fomos criados. O picles flutuando no seu barril pretende se livrar de seu suco.

A grande implicação apresentadas por todos que nós já conhecemos, especialmente os nossos professores do jardim de infância até o pós Ph.D., é que se a gente aprender o que eles sabem, finalmente vamos ser bem sucedidos no mundo e encontrar o nosso caminho para a felicidade. Já que suas vidas foram vividas dentro da salmoura da simbolização e deslocamento fora do seu eu mais profundo orgânico, a mão que eles estendem para nos ajudar está contaminada com a sua inverdade. Ela passa por nossa necessidade estendida como se fosse um fantasma. A mão que eles estendem para nos ajudar não realmente fala a língua de sua dor ou da nossa.

Portanto, por toda a nossa vida, não somos ajudados, e, no final, nós afundamos sob as ondas de pânico e depressão deles e nossas.

Acredito que este livro constitui uma bússola confiável e uma estrela polar para que qualquer ser humano possa se transformar, e começar a encontrar a verdade real. Ou seja, os detritos de nosso dano emocional, o caminho através dele, e o objetivo de compreensão, uma vez que é despojado do auto-engano intrínseco, pode ser perseguido com as técnicas orientadas para sentimento que temos delineado.

Não é que eu tenho a verdade para o mundo. É que eu tenho usado, tanto nos outros quanto em mim mesmo, um conjunto de métodos que invariavelmente levam a um profundo senso de nossas próprios processos perfeitos não contaminados internos. Eu chamei esses processos Sentido Imaculado, Cohecimento Imaculado e Função Imaculada. Eles existem dentro de todos nós, se podemos nos livrar dos nossos processos mentais da contaminação de toda uma vida.

Assim como a máquina a vapor e o tear, no início da Revolução Industrial, criaram agitação e dor enorme, por isso, também é possível que os mecanismos descritos neste trabalho façam o mesmo.

Será que qualquer um de nós voltaria o relógio e renunciaria a Revolução Industrial? Será que qualquer um de nós viraria as costas para a evolução da mente em sua jornada em direção à verdade? Acredito que, como este tipo de trabalho filtra através da consciência da humanidade através de milhares de anos, eventualmente seremos mais profundos, mais claros, mais sábios, mais éticos, menos manipuladores e menos suscetíveis à manipulação de outras pessoas.

Este é o sonho que eu mantenho, nascido da minha própria dor da infância.

Sinto, portanto, que eu devo colocar este manual no mercado aberto. Os cuidados no início do livro devem ser atendidos com muito cuidado.

Haverá casos em que as pessoas, assediadas na mente, no corpo e no espírito, sem ter para onde se voltar e ninguém a quem recorrer, irão usar este manual sem orientação. Para você eu digo, vá devagar e com muito cuidado, lembrando que sempre que você se virar para alguém procurando conselho e ajuda, a menos que sejam terapeutas de profundidade realizados, você vai, mais cedo ou mais tarde, ser o objeto de suas crenças e sabedoria defensivas. Como você aciona neles seus próprios sentimentos não-trabalhados, eles irão aconselhá-lo a partir de mecanismos dentro de seus próprios eus falsos. Este conselho terá como denominador comum uma tentativa de impedi-lo de sentir sua dor.

Você deve ser o juiz para saber se o caos que está descobrindo dentro de si mesmo está chegando mais rápido do que você pode processar. Se você está ficando sem dormir, deixando de comer, perdendo sua capacidade de funcionar e, obviamente, se movendo para além do seu próprio controle saudável, é fundamental que você desacelere e faça um grande esforço para buscar um apoio orientado para sentimento amoroso e iluminado.

Você não tem que se jogar de um penhasco, a fim de crescer. Você pode tentar usar as instruções de uma forma suave e auto-amorosa. No final, porém, é justo avisá-lo de que pode haver momentos de terror extraordinário em sua jornada. Cuide-se e/ou seja cuidado e nunca vire as costas para o seu senso profundo de sentimento e intuição sobre o que é certo para você.

Acima de tudo, lembre-se: Se você está deliberadamente prejudicando as pessoas, você provavelmente está fora da trilha do crescimento. Este é o mal que ocorre quando você sai para o mundo dizendo e fazendo coisas caóticas e destrutivas. Em vez disso, você deve examinar os sentimentos subjacentes que fazem isso acontecer, e na privacidade de seu quarto de terapia.

Naturalmente, quando você começa a definir-se mais claramente no mundo, sobre o que você pode e não pode aceitar em sua vida, os outros vão sentir dor quando aprenderem que não podem continuar a te usar. Tenha cuidado com esta questão. *Tenha cuidado ao pedir a alguém para aceitar a mudança mais rapidamente do que é seguro para você e para eles.*

Regras de Conduta Simples

Você tem o direito de dizer o que você sente a alguém, desde que você faça isso de uma maneira cortês.

Você tem direito a fazer um pedido de algo que você precisa alguém, desde que você faça isso de uma maneira cortês.

Você tem o direito de recusar o pedido de qualquer pessoa, desde que você faça isso de uma maneira cortês.

Obviamente, essas regras estão sujeitas a um senso básico de decência humana, e para a própria compreensão do que, em qualquer situação é adequado e razoável.

Capítulo Vinte e Sete

Sumário de Instruções

Provavelmente poderia ser dito que a maior parte da atividade humana, seja real, ficção ou mito, se resume a uma coisa simples: A Busca (Quest). Eu sinto que a QUEST é uma exteriorização da busca básica pelo eu e pela iluminação. É essencialmente a busca do entendimento pessoal profundo e realização "espiritual" com a qual estamos envolvidos neste livro. No entanto, em mito, isso foi deslocado para fora, para o mundo, então a espécie humana

gastou suas energias procurando dragões e Graals, quando na verdade essas coisas são versões simbolizadas de lutas internas. Em essência, então, a QUEST é a busca exteriorizada por essas coisas dentro de nós que nos deixam inquietos, cortadas do nosso eu mais profundo e, portanto, de uma relação equilibrada orgânica entre o eu e o mundo.

Aqui, então, está o conjunto mais simples e mais limpo possível de instruções para a busca interior que irá dissolver a busca externa da humanidade por coisas que simbolizam e representam questões do eu mais profundo. Estas instruções irão facilitar nosso crescimento, da confusão psicobiológica para a clareza psicobiológica e tranquilidade. Assim, estaremos prontos, se quisermos, para o último grande salto de consciência que é Iluminação Súbita (Satori) em si.

1 . Torne-se vigilante em relação a si mesmo. Abra um canal de entrada para os sentimentos e sensações do corpo. Mantenha-o aberto a medida que vive sua vida. Reconheça quando algum desconforto, físico ou emocional, está se rastejando em você.

Em nenhum lugar na sua jornada, você vai ser mais consistentemente frustrado do que aqui no início. O DISPOSITIVO DA INVISIBILIDADE E DO NÃO SABER, o DISPOSITIVO DA ATENÇÃO DESVIADA, e o FEITIÇO DO ESQUECIMENTO estão continuamente a trabalhar no dia a dia para impedi-lo de iniciar a sua introspecção.

2 . Nunca carregue dor. Na primeira oportunidade, deite-se com ela. Uma vez após outra, você vai perceber que tem carregado dor por horas, dias ou semanas, sem ter consciência disso.

Encontre um lugar confortável e tranquilo; o máximo de tranquilo e à prova de som possível. Carros, por exemplo, são otímos quartos primais de emergência. Em nenhum outro lugar na civilização você pode encontrar um lugar que permitirá que você grite com muito pouca chance de ser ouvido. Estacione; não passe de um sinal vermelho.

Deite-se (se sente ou fique em pé se você não tiver escolha). Coloque-se de costas confortavelmente com um travesseiro sob a cabeça, os braços e as mãos ao seu lado. Se você colocar as mãos sobre o abdômen, você está bloqueando sua capacidade de receber impulsos que vem desta área; como se estivesse enfiando um objeto de metal na frente de uma antena de radar. Descruze as pernas. Crie um sentido de estar aberto com esta posição do corpo vulnerável e exposta.

3 . Leve a sua consciência para os seus sentimentos e estados corporais internos. Procure qualquer tipo de desconforto. Verifique as seis categorias principais de sintomas, sensações corporais específicas, estados corporais difusos, e assim por diante. Você se desvia do conforto em alguma forma ao longo destes seis canais?

4 . Não pense. Você agora é um sistema de recepção de estímulos sensoriais. Se você tiver problemas para desligar sua mente, vá para o uso de som inarticulado. Releia as seções que lidam com isso. Quando nossas mentes estão aceleradas com idéias e palavras, é útil usar as habilidades que são sem palavras.

5 . Quando algo vem a você na área da perturbação física ou emocional, mergulhe para baixo, sob as ondas da vida cotidiana lógica. Vá buscar como um mergulhador no fundo do mar. Rastreie a localização, intensidade e textura. Mova-se para o desconforto e deixe-o mover-se em direção a você.

6 . Funda-se com isso. Abra sua mente e seu corpo. Abra os poros de sua pele, a frente de suas entranhas, seus orifícios do corpo, olhos, orelhas, boca, vagina, pênis, reto; tudo. Torne-se um com este desconforto. Mergulhe dentro dessas sensações por um mínimo de trinta segundos, para permitir a reorientação da consciência do nível verbal da mente para o nível de sentido e sentimento da mente, que por sua vez, evoca as funções holísticas do cérebro.

7 . Assuma qualquer posição que aumente o sentimento e seu experienciar dele. Se ajudar, deixe o seu corpo se mover.

8 . Ative suas cordas vocais com sons livres e muitas vezes não-lógicos, palavras e frases que vêm exatamente do desconforto físico e/ou emocional que você está procurando e que correspondem a intensidade e a textura deste. Esforce-se pela congruência absoluta. Combine cada produção verbal de volta ao sentimento original, como se fosse lançar um dardo no centro do alvo. Seu senso interior do corpo lhe dirá quando suas produções vocais, palavras ou sons estão precisamente exatos. Ouça o que está surgindo. Não se mova de uma coisa para a outra até que a tensão chegue ao pico e leve automaticamente para a próxima coisa. Mais do que qualquer outra coisa que você pode fazer em uma jornada na terapia profundidade, este exercício da congruência do som e da palavra é o mais importante.

9 . Quando você alcançar a congruência absoluta, mantenha a congruência com suas repetições a medida que a dor se intensifica (enriquecimento), entra em pico e depois recua. Você deve ficar exausto e sem o desconforto que você começou, de modo que a tensão deixa seu corpo e sua mente. Você pode ou não receber um Insight Holístico.

Não saia sob quaisquer circunstâncias da sala/quarto para fazer alguma coisa consigo mesmo ou qualquer outra pessoa. Seus sistemas de julgamento podem ficar desativados temporariamente por horas, dias ou semanas. Nunca aja precipitadamente sobre as idéias que vêm para você. Aguarde seu tempo. Se você está cada vez mais pensando em se machucar ou alguém, vá a um serviço de urgência e obtenha uma avaliação psiquiátrica.

10 . Enquanto você trabalha, não vá ativamente para seu intelecto procurar, ou tentar forçar o entendimento. Este tipo de fechamento intelectual impede o Insight Holístico e coloca a mente numa camisa de força, em função linear. Quando o Insight está pronto para chegar, durante ou após a seqüência de terapia, ele virá para você.

11 . Ponderar gentilmente sobre questões entre as sessões não é uma coisa ruim, se for feito de uma forma descontraída. Suas percepções no entanto, quase sempre virão a você durante um momento de relaxamento. Ao refletir ou considerar um problema entre as sessões, a concentração forçada tende a afastar o insight. Por isso, é importante ter um tempo de não-esforço vegetativo em sua jornada diária.

12 . Um trabalho de higiene mental, como o descrito acima, provavelmente terá que ser feito várias vezes por semana através de uma série de anos. Não seja obsessivo quanto a isso, pois pode haver momentos em que sua mente precisa desistir da sua luta com atividades terapêuticas durante semanas, meses ou mesmo anos de cada vez, a fim de integrar algumas das profundas mudanças que possam ocorrer.

13 . Lembre-se que a mente e o corpo precisam de relaxamento. Não use essas seqüências tantas vezes que você se leve a um estado de exaustão. Encontre o ritmo que é certo para você. Encontre a intensidade que é certa para você. Em seu coração, você sempre vai saber se você está se curando ou se agredindo.

14 . Por outro lado, como eu sempre digo para os meus pacientes, não há nenhuma necessidade para você carregar a dor. Quando a dor vem, deite-se, logo que você puder razoavelmente fazê-lo e use suas habilidades de higiene mental conforme descritas. Não tenha medo de, de vez em quando, fazer um trabalho mais leve ou mais gentil com você mesmo quando você está em uma fase terapeuticamente mais tranquila de sua jornada. A dor pode ser removida suavemente, usando quase todas as nossas técnicas em uma intensidade menor.

Capítulo Vinte e Oito

Experienciando versus Simbolizando

Há um ditado em Zen, que é algo assim:

Uma palavra,
E o céu e a terra

Estão separados.

O ditado é para nos ensinar que a experiência é diluída pelo processo simbolizador do cérebro. A palavra ou símbolo não é a coisa que está sendo descrita.

O uso de palavras pode remover-nos instantaneamente de experienciar e nos separar da nossa unidade potencial com o fluxo do universo.

É por esta razão que o sentimento e sensação são tão importantes. É por esta razão que a realização de nossas congruências é tão central. Nossas congruências nos trazem para dentro e fazem-nos um com nossa própria pequena porção do fluxo universal.

O fazer deste trabalho, portanto, nos prepara para a chegada do INSIGHT HOLÍSTICO. O Insight Holístico é um insight de dentro do fluxo.

Finalmente, ficamos prontos para o Satori em si, se e quando optamos por deixar o plano da consciência psicobiológica e tentamos a derradeira experiência de Iluminação Súbita.

Quando você ouvir os conselhos de alguém, incluindo terapêutas, talvez especialmente terapêutas, pergunte se eles estão colocando você dentro da experiência do si-mesmo ou se eles estão te removendo e te cortando fora dele. Na maioria das vezes, é a necessidade deles de falar que os defende e se intromete em você.

Ah, sim, esqueci-me. . .

Tem mais uma coisa:

Mais de dois terços dos meus pacientes relataram um aprimorado senso do Processo Universal.

Isso me surpreendeu, mas não devia ter supreendido. Eu mesmo senti.

Afinal de contas, o foco a longo prazo e disciplinado em qualquer coisa produz um profundo senso de bem-aventurança.

A bem-aventurança, mora ao lado de uma apreciação profunda dos processos Universais.

E isso é a porta de entrada para a eternidade; e é o que traz a paz.

- PV

APÊNDICE

Imagens, Sequências de imagens e Sonhos

Para aquelas pessoas que não estão familiarizadas com técnicas de interpretação de sonhos modernas, eu vou oferecer um curso extremamente curto para desvendar o significado por trás dessas comunicações aparentemente bizarras. Vamos tirá-los de seu disfarce.

A regra permanente no mundo da imaginação é que as imagens sempre representam algum problema que está ativo dentro de nós. O cérebro, como já dissemos, a não ser que permitido a senti-la desde o nascimento, abomina a dor e o conhecimento de como a dor veio a existir. Vimos como o cérebro transmite sua dor para fora, para nos sinalizar com os seis mecanismos que falamos no início desta seção (sensações corporais específicas, etc).

Quando o cérebro deseja trabalhar dentro de si mesmo para desvendar e expressar sua dor, ele faz isso usando imagens de tal forma que o conhecimento consciente de sua mágoa é evitado. Assim, mantém-se fiel à sua luta para processar o material sem deixar que nossa mente consciente saiba o quanto sofremos, ou de onde a dor vem. Assim, as imagens e os sonhos nos dão informações de forma deslocada e simbolicamente disfarçada. Freud nos ensinou há muito tempo que a censura normal da mente relaxa em nossas experiências oníricas de modo que não precisam ser lógicas. Podemos pular de um prédio. Podemos andar de bicicleta debaixo d'água. A lógica diurna e necessidade diurna já não precisam ser obedecidas. Assim, imagens e sonhos fluem sem levar em conta a realidade do dia e parecem ser um disparate completo. Mas neste manual já nos acostumamos com o absurdo dos sintomas. Já vimos que, embora aparentemente não lógicos na superfície, eles sempre obedecem a um profunda necessidade interior para concluir um processo psicológico (para formar uma Gestalt). Assim, como sintomas, se buscamos imagens e sonhos com algumas ferramentas simples, os processos subjacentes sempre serão desnudados.

Vamos estudar as imagens, sequências de imagens e sonhos através da construção de um deles e observando como é construído a partir do zero. Isto irá permitir-nos mais tarde começar no início, com o que vemos, e trabalhar o nosso caminho de volta para o chão do que está realmente se esforçando para ser conhecido.

Tome uma questão que está incomodando você e transforme em uma metáfora.

Por exemplo, vamos supor que a sua irmã mais velha está sempre te criticando e que ela te machuca desta forma. Nós poderíamos transformar este problema básico em uma metáfora, usando fotos que representam sua luta. Por exemplo, você pode ter um sonho em que você é uma criança que está sentada na areia junto ao mar. Você está construindo belos castelos de areia, mas, infelizmente, eles estão muito perto das ondas. Cada vez que você constrói o seu castelo, uma onda de lava-o e tudo o que você construiu se destrói.

O mar é a sua irmã, incessante, sem remorsos, e implacável em sua destruição de tudo o que você tenta fazer. Assim como suas críticas destróem seus esforços no mundo real, o mar destrói seus esforços no mundo dos sonhos.

Digamos, que não entendendo nada disso, você tem um sonho, e que você leva-o para seu terapêuta. Como o terapeuta te move do sonho que você vê dentro de si mesmo, o castelo de areia e as ondas, (conteúdo do sonho manifesto) para a questão subjacente que seu cérebro está lutando para lidar com, de uma forma disfarçada (conteúdo onírico latente)? Existem vários métodos comuns que nos levarão a partir da superfície do sonho para as profundezas do problema.

INTERPRETAÇÃO DE SEQÜÊNCIA DE IMAGEM E SONHOS

Método Um: O Método da Gestalt Terapia de Fritz Perls

Fritz Perls disse-nos para imaginar que o sonho é uma peça em cima de um palco e que devemos nos tornar cada imagem, viva ou inanimada, e a dar àquela imagem uma voz. Devemos inserir-nos em cada símbolo e falar a verdade daquele símbolo. Por exemplo, para

desvendar o sonho discutido acima, a cliente pode se tornar a pequena menina e, então, descrever o sonho da menina usando a palavra "Eu" (presente do indicativo, pronome pessoal).

- Eu sou uma menina e tudo o que eu construo está sendo destruído. Não importa o quanto eu tente, nada escapa da destruição do mar.

-Eu sou o mar. Vou destruir tudo o que você construiu. Eu não me importo o quanto você se esforçe.

- Eu sou o castelo de areia. Estou sendo destruído.

Perls foi um passo além e sugeriu que os diálogos sejam organizados entre os símbolos de sonho. Por exemplo, o mar pode falar com a menina.

- Eu sou o mar. Eu odeio você, menina. Eu sou grande e poderoso e eu vou te destruir .

- Eu sou a menina e eu te odeio pelo que você está fazendo comigo.

Neste ponto, a(o) paciente costuma fazer as conexões que são relevantes para ela(ele). Se não, o terapeuta poderia perguntar se o sonho representa com precisão ou representa (em forma metafórica) a situação atual ou anterior, na vida do cliente. O cliente, se a conexão já não tiver sido feita, provavelmente viria a compreender que o mar é realmente sua irmã, que tentou destruir tudo o que ela tinha construído em sua vida. O sonho é, portanto, uma representação de sua existência no presente e/ou no passado. Nesse sentido, o sonho é uma afirmação existencial e permite ao cérebro expressar uma situação de vida dolorosa ou conflituosa, sem ter que saber ou sentir diretamente o que está errado. A versão do cérebro da dor e os processos que a provocam, dão origem a evasão do entendimento direto por um lado, e mesmo assim permite uma tentativa de processar a questão por outro lado.

INTERPRETAÇÃO DE SEQUÊNCIA DE IMAGENS E SONHOS

Método Dois: O Salto Intuitivo

- Sonhei que meus castelos de areia estavam sendo destruídos pelo mar.

- Este sonho te faz lembrar de alguma coisa?

- Sim, minha irmã está sempre tentando me destruir com suas críticas.

INTERPRETAÇÃO DE SEQÜÊNCIA IMAGENS E SONHOS

Método Três: A Abordagem Orientada para o Sentimento (Nível Quatro de Terapia)

Imagens e sonhos, se entrados em uma imagem de cada vez, quase sempre vão produzir um sentimento. Às vezes, é uma seqüência de imagens que produz um sentimento e às vezes é um sonho todo que produz um sentimento e, por vezes, existem vários sentimentos.

Se tratarmos as imagens e seqüências como trataríamos qualquer outro sintoma que nós estudamos, entrar neles e fundir com eles, vamos voltar muito rapidamente para os métodos básicos descritos neste manual. Nós iremos, de fato, estar usando o método de FICAR DENTRO, que é um dos nossos dispositivos para neutralizar os truques do cérebro. Também estaremos obedecendo a regra que nos diz para encontrar os sentimentos e sensações que estão, obviamente ou sutilmente, conectados aos seis principais sistemas de alerta do corpo.

Lembre-se, nós fazemos isso porque precisamos da presença dos sentimentos reais para orientar a bússola da nossa consciência, e precisamos da intensidade para penetrar na rede defensiva.

Também deve-se notar que porque os sentimentos são simples e poderosos, mais

poderosos, de fato, que as funções de deslocamento e simbolização de nossas mentes, eles perfuram através de nossas defesas intelectuais e simbolizadoras como uma faca quente na manteiga; buscando sempre a questão básica; evento que irradia dor que deu origem a superestrutura das defesas complexas, intelectuais, auto defensivas que damos tanto valor. O sentimento ligado a qualquer sintoma atrái infalivelmente a nossa atenção independentemente de quão confusas, complexas e simbolizadas as camadas dos sintomas possam ser.

Além disso, os sentimentos nos permitem criar nossas congruências, que por sua vez intensificam os próprios sentimentos com os quais estamos buscando fundir. Assim, os sentimentos têm uma importância de quatro partes na jornada terapêutica. Não é de se admirar que os terapeutas orientados para o sentimento são tão dedicados ao sentir dos sentimentos.

Vamos agora desvendar o nosso sonho, usando a nossa abordagem terapêutica orientada para o sentimento de Nível Quatro:

- Sonhei que eu era uma garotinha, sentada junto ao mar construindo castelos. Cada vez que eu construia um castelo de areia o mar destruía.

- Qual é o sentimento neste sonho?

- Estou com raiva.

- Entre na raiva, deixe-a vir até você, fique dentro dela por pelo menos meio minuto e, em seguida, diga qualquer palavra simples ou frases ou som que quiser vir a partir deste lugar.

- (Longa pausa) Eu te odeio, eu te odeio, eu te odeio.

- Grite o mais alto que puder.

- EU TE ODEIO, EU TE ODEIO, EU TE ODEIO (pausa) É a porra da minha irmã. Ela tenta destruir tudo o que faço. (e assim por diante.)

Aqui vemos, mais uma vez, que, se permanecemos dentro de um sentimento ele corta através dos processos de simbolização do cérebro, precipitando nossos vários níveis de INSIGHT HOLÍSTICO. No final, os sentimentos nunca podem ser enganados.

É uma lei da mente que: Sentimentos são mais poderosos do que simbolizações e racionalizações deslocadas e, portanto, podemos, se ficamos com eles, dissolvê-los. É por esta razão que aqueles que nos manipulariam preferem que nós não sintamos, pois quando nós sentimos, no final, encontramos a verdade.

Às vezes, se tudo o mais falhar, simplesmente volte para o sonho de vez em quando, perguntando como ele representa a sua vida. Mais cedo ou mais tarde, a resposta virá até você.

Há uma Possibilidade de Modificar a Profundidade, a Intensidade e o Tempo da Terapia Primal?(Primal Leve)

No meu livro online, "Ajude-me - Estou Cansado de Me Sentir Mal," eu escrevi que a personalidade humana tenta constantemente se re-formar na presença de nossas tentativas primais para desmontá-la. Isso não é necessariamente um simples processo de evitar; produzindo apenas mais defesas. Isso permite a reorganização do eu depois dos insights profundos e nos permite continuar funcionando a qualquer nivel que atingimos. Podemos continuar fazendo a terapia como fizemos, de uma maneira modificada ou não continuar. Eu sinto que todas essas são escolhas legítimas.

Eu acredito que a personalidade pega nossas necessidades mais profundas e dores e as movem para longe da fonte original para criar o pensamento, sentimento e comportamento que é nosso atual eu adulto. Assim podemos nos mover e termos nossa existência e conseguir o que achamos que precisamos no mundo adulto de uma maneira disfaçada e deslocada. O piloto de corrida, arrisca sua vida por sucesso assim como lutou para conseguir a aprovação de seu pai. O cirurgião corta com sua faca de uma maneira curativa para disfaçar sua raiva e desejo de esfaquear um irmão mais velho que batia nele sem misericordia na sua infância e assim por diante. Esses são só exemplos e nem todo comportamento adulto vem de problemas tão fortes de maneira alguma.

O estágio adulto que quase sempre vem a simbolizar os problemas da infância é construído como uma árvore; cada galho simboliza e desloca o galho acima, para longe das raízes, (para cada vez mais longe dos problemas iniciais.)

Nós, de fato, precisamos dessa árvore da personalidade para termos nosso lugar no mundo adulto; para se relacionar de uma maneira civilizada e termos o que precisamos.

É essa árvore do funcionamento que pode se tornar mais e mais distorcida onde dores fortes da infância a entortam para fora de sua forma saudável; fazendo-a cada vez mais disfuncional e nos trazendo cada vez menos função saudável no presente.

A jornada da terapia de profundidade é o dissolver dessas conexões simbólicas distorcidas e depende do que eu sinto que é uma interessante lei do funcionamento mental: "Um sentimento, quando permitido que se intensifique ao longo do tempo a medida que o experienciamos e o estudamos no colhão de terapia, é mais poderoso que o deslocamento simbolico que distorceu o nosso ser, e assim o sentimento desfaz o disfarçe simbólico, trazendo-o à vista e o dissolvendo."

Por exemplo, se eu realmente sentir o quanto eu odeio meu chefe, esse ódio deslocado vai mudar e vou experienciar como ele esconde o ódio pelo meu pai. O sentimento dissolve a simbolização do chefe como um símbolo para meu pai.

Vamos agora ver como isso se aplica fazendo terapia regressiva menos intensamente do que a teoria primal nos faz acreditar que é sempre necessário.

Para mim, uma das coisas mais perturbadoras sobre o trabalho primal é que pode se tornar o foco de uma vida, tão completo e constrangedor, que alguns de seus devotos ficam iludidos por decadas na "necessidade" de ter primais, para manter-se limpando o sempre mais profundo material que traz para consciência, geralmente apresentados pelos sintomas (dor emocional e o que ela causa) que não podem ser lidados de nenhuma outra maneira. Esse trabalho é em muitos casos uma maravilha de auto-cura, mas nem todo mundo que vem para terapia pelo alívio maravilhoso que as primais oferecem, deseja uma jornada ao longo da vida toda em que pode-se ter serias dificuldades de se retirar.

É aqui que devemos nos perguntar o que realmente estamos procurando no nosso trabalho de terapia.

Como um médico e pragmático, eu acredito em fazer as coisas darem certo. Acredito que a pessoa média entrando na terapia quer máximo de cura pelo menor tempo de esforço genuíno que tem que fazer. Aqueles que querem a sabedoria última podem se dedicar por uma jornada da vida inteira nessa terapia e vão achar quase tudo que buscam.

Eu acredito que todos queremos a mesma coisa. Acredito que queremos paz emocional e física com uma consciência elevada que é real e suficiente para o propósito de viver uma vida "normal". Eu acredito que além disso nós queremos adquirir ferramentas psicológicas que vão nos servir, sem falhar, no desvendar dos estresses e conflitos da vida, para que possamos retornar, com o mínimo de confusão para um nível básico e razoável de insight e conforto.

Eu acredito que utilizando o que dissemos acima sobre a personalidade, pode ser possível

modificar as ferramentas excelentes da terapia primal para alcançar esses objetivos.

Uma primal, é o viver de um evento inicial, recente ou até presente, com todos os sentimentos sendo experienciados, que foram ou podem ter sido suprimidos.

A ênfase nessa terapia é na completude do experienciar. Quando mais profundamente alguém se entrega para o sentimento, e sua externalização congruênte (como explicado no livro) através de sons, palavras e movimento, geralmente, mais completamente alguém experiencia um evento inicial.

Tem sido minha experiência que depois de ter um número de primais genuínas e bem profundas, não tenho que sempre ir para o "fundo" absoluto do sentimento para obter insight e alívio.

O que eu tenho que fazer é me entregar para os sentimentos, profundamente o suficiente para começar a dissolver os galhos simbólicos da árvore interna mencionada acima. Lentamente as conexões começam a se deixam conhecer e trazem à vista os insights necessários, mas não necessáriamente de uma maneira que causa o **completo re-experienciar** dos traumas iniciais. Essa maneira mais leve pode produzir relaxamento real de tensões interiores sem completamente desfazer nossas defesas.

Para ser mais específico;

Primeiro, eu devo entrar no sentimento razoavelmente profundamente, e continuar dentro dele por um tempo suficiente de tempo, para produzir um senso de conexão profunda com essa emoção.

A seguir, eu devo permitir que sons, palavras ou frases se formem nas minhas cordas vocais e boca e venham para cima e para fora de mim de uma maneira, que o que emerge é completamente congruênte com as sensações internas de desconforto. Eu posso também deixar meu corpo se mover da maneira que quiser.

Nesse ponto, se você disser que estou me direcionando para uma experiencia primal de grande intensidade potencial, você está certo.

É nesse momento que posso modificar o processo.

Se eu diminuo a intensidade do material emergente, e diminuo a intensidade das minhas externalizações (sons, frases e movimentos), e me seguro a eles num plano de intensidade média por um período suficiente de tempo, em vez de ter um alívio total, eu começo a receber centelhas de consciência.

Flashes incompletos de memórias iniciais e flashes incompletos de conexões entre processos começam a ocorrer, até eu entender onde e como os eventos internos estão amarrando-se uns com os outros e com o presente. É como se eu visse o caminho se revelando em minha frente, que minha mente quer que eu conheça. Esses são os caminhos de conexão entre o evento difícil presente que me chamou para deitar e trabalhar no processo e o estudar, e os eventos traumaticos iniciais que estão sendo desencadeados. O caminho, ou conjunto de interconexões entre caminhos que estão formando a minha resposta presente, se tornam suficientemente visíveis no plano interno para produzir o insight que preciso. Isso é um insight nos galhos da árvore simbólica que mencionamos antes, sem ir totalmente re-experienciar as raízes profundas.

O que é absolutamente crucial, no entanto, é que essas centelhas de insights sejam profundas o suficiente para produzir uma sensação de acerto (termo de Gendlin). Igualmente crucial, é o fato de que elas são imediatamente seguidas por um relaxamento do corpo.(De novo a "mudança corporal" introduzida para todos nós por Eugene Gendlin em seu trabalho pioneiro "Focusing").

Esse relaxamento do corpo, que normalmente associamos com uma primal completa, ocorre de fato nesse nível menos intenso de trabalho. Deve ser admitido, no entanto, que esse

relaxamento não será tão profundo como o da primal completa.

Alcançamos mesmo assim, uma consciência aumentada, e também alívio físico que é o indicador absoluto que nosso trabalho foi bem sucedido.

Fazer trabalho orientado para o corpo e para o sentimento desse jeito, iremos retornar para uma saúde razoável sem fraturar profundamente a estrutura básica de defesa da nossa personalidade, assim necessitando de uma necessidade profunda ainda maior de continuar tendo primais.

Estou bem consciente que esse tipo de trabalho pode criar defesas ainda mais profundas contra o nível de trabalho primal que algumas pessoas querem fazer. É muito definitivamente um caminho que pode produzir limitações para acessar profundidades futuras. É também verdade que quando a provocação é suficientemente intensa, trabalho profundo ainda pode ser feito.

É definitivamente, no entanto, um caminho que pode ser muito legítimo para o uso daqueles que tem metas limitadas.

Essa ténica modificada orientada para o corpo e o sentimento é também, como um trabalho para a vida inteira, quando é necessária, o melhor método de higiene mental que eu já encontrei. É um tipo de técnica de meditação que em minha opnião supera de longe essas meditações que buscam aquietar a mente por se desconectar dos sentimentos. Esses métodos, como eu disse em meu livro deixam o problema ainda enterrado no inconsciente para retornar **não examinado** em uma data posterior.

Pode ser verdade também que esse tipo de trabalho só pode ser alcançado depois que as defesas estão suficientemente abertas por já ter tido várias experiencias primais profundas.

Mais conhecimento é necessário sobre esse método primal modificado para aqueles que venham a escolher utilizá-lo. Certamente para mim, essa "Primal Leve" ou "Primal Modificada" que eu prefiro chamar de "Interioridade Oriendade para o Corpo e Sentimento" tem salvado, e ainda salva, a minha vida.

Paul Vereshack, B.A, M.D., D. Psych.

Sobre o Autor

Dr. Paul Vereshack, psicoterapeuta médico, completou doze anos de estudos pós-secundários na Universidade de Toronto, em 1969. Ele obteve um diploma em Psiquiatria em 1967.

Sua formação incluiu três anos em Artes, quatro anos em Medicina, um ano de estágio geral, e quatro anos de formação a tempo integral em cinco centros psiquiátricos em Toronto: Hospital Psiquiátrico de Toronto, Hospital Wellesley, Hospital Mount Sinai, o Instituto Clarke de Psiquiatria, e a Divisão de Psiquiatria daos Serviços de Saúde da Universidade de Toronto.

Na York University de Toronto lecionou psicoterapia, e conduziu grupos de encontro residenciais de uma semana. Na Universidade de Toronto lecionou processos em pequenos grupos. Por um ano e meio, no início da década de 1970 ele estava na equipe psiquiátrica do Hospital Geral de Toronto do Leste. Dr. Vereshack limita sua prática a ensinar a seus clientes as técnicas de psicoterapia de profundidade.

Desde que terminou a sua formação, ele já tratou mais de 1.000 pessoas. Isso representa aproximadamente 32.000 horas de experiência de terapia. Durante esse tempo, ele não teve um único suicídio entre seus pacientes.

As experiências de psicoterapia pessoal do Dr. Vereshack incluem: um ano de psicoterapia de orientação psicanalítica; um ano de psicoterapia de grupo de orientação psicanalítica; um ano de psicoterapia de encontro-de-grupo, quatro anos de terapia primal formal; e treze anos de trabalho primal pessoal diário.

Biografia Pessoal

Eu nasci com o nome de Paul Moss, em Londres, Inglaterra, em 1937, três anos antes da Segunda Guerra Mundial.

Meu pai era um gerente bem-sucedido de uma pequeno grupo de lojas de rádio e televisão em um subúrbio de Londres. Minha mãe, muito mais jovem do que ele, foi sua segunda esposa. Ele forneceu uma casa para nós em uma linda cidade arborizada chamada Twickenham, e pelos meus três primeiros anos, nossa vida era idílica, exceto, talvez, pelo meu nascimento de 36 horas, que terminou em uma cesariana, e pela agenda programada rígida de alimentação que me deixaram chorando com fome pelas primeiras seis semanas da minha vida. Minha mãe finalmente despediu a enfermeira.

Minha mãe era filha de um executivo de nível médio de um grupo muito bem sucedido de casas de chá em Londres. Infelizmente, toda a sua vida adulta, ele esteve com dor crônica grave de uma doença abdominal que ninguém naquela época, poderia diagnosticar corretamente. Sobre a mãe da minha mãe era dito ter sido altamente educada, coisa rara na época. Infelizmente ela apostava, e isso somando a doença do meu avô colocou uma aura de incerteza medo em torno da infância de minha mãe.

Em 1940, meu pai mandou minha mãe e eu embora para o Canadá, em um dos primeiros comboios navais, para escapar do que foi pensado ser a invasão alemã. Nossa família era Judia.

Neste momento, a minha única orientação religiosa é em direção ao coração dos ensinamentos Zen, como pode ser visto no meu livro.

Eu só vi o meu pai Sr. Henry Moss, uma vez depois de três anos de idade, quando eu tinha quatorze anos. Passei uma tarde com ele durante uma viagem para a Inglaterra. Os cinco anos de separação durante a guerra tinham terminado o casamento dos meus pais e fui adotado pelo meu novo padrasto, Sam Vereshack. Ele era um fabricante de bolsas bem sucedido.

Eu fui enviado para um colégio interno aos sete anos de idade, que de acordo com contexto britânico de minha mãe era uma necessidade absoluta para o sucesso. Até a idade de dezenove anos eu vivi em duas das melhores escolas do Canadá. Eu tinha toda vantagem, turmas pequenas, e treinamento intensivo em muitos tipos diferentes de esportes, juntamente com a disciplina justa e coerente dos meus professores(que chamavamos "mestres"). Viviamos nessa atmosfera de "desenvolvimento controlado" 24 horas por dia.

Eu aprendi a estudar muito, e lição de casa à noite era um caso supervisionado e obrigatório. Isso me serviria bem mais tarde na Universidade.

Enquanto meus internatos proveram excelente formação de muitas maneiras, eles não tinham o que agora eu entendo ser o essencial de um ambiente de crescimento saudável.

Não havia nenhum amor, nenhum contato e nenhuma empatia profunda como sabemos que é possível hoje. Também não havia exposição a meninas.

Assim, muitos processos normais que deveriam ter sido catalisados para o desenvolvimento não eram.

Meus sistemas empáticos estavam cheios de buracos, e levaria um longo tempo antes que eu visse as mulheres como os seres humanos que são, e não apenas como corpos.

O lema da escola era, "Lute a boa luta", e de acordo com isso, sentimentos nunca eram o foco. O resultado era a produção de uma atitude de "soldado", maravilhosa talvez numa batalha mas menos que maravilhosa para o desenvolvimento de uma vida emocional saudável.

Enquanto criança à noite, em minha pequena cama de ferro, meu corpo cheio da dor de não ter pais na minha vida, eu chorava até dormir durante os seis anos entre sete anos e treze anos de idade. Eu rezava para que meus sentimentos fossem embora e, finalmente, aos treze anos, eu notei com grande alívio que de fato eles tinham ido. O que eu não sabia, até entrar na Terapia Primal aos 40 anos, era que os níveis mais profundos do processo de sentimento saudável dentro de mim também haviam sido enterrados. Eu estava sem leme em um mundo complexo.

Eventualmente, isso daria origem a dois casamentos que acabariam. A primeira foi uma relação de 29 anos e a segunda, de seis. Eu tenho dois filhos adultos do meu primeiro casamento.

Nada desse dano pessoal importava,é claro, porque eu não estava ciente da perda. Eu estava determinado a me tornar um médico, a fim de obter a adoração que eu precisava, com a inconscientemente esperança de substituir a minha auto-estima destruída, e também para manter-se com o dinheiro da família antigo ao meu redor. Quase todas as crianças que foram "mandadas embora" de seus pais vem a acreditar que são inúteis. Por que mais teriamos sido mandados embora?

Durante esses anos de infância, quando eu estava em casa de férias, eu lutava com uma mãe que estava profundamente magoada dentro de si mesma. Esta luta acrescentou muito aos meus outros problemas e é francamente muito pessoal para este jornal. Basta dizer que a minha vida familiar era caótica em muitos aspectos significativos. Meu padrasto simplesmente não tinha a força para lidar com o que encontrou em sua esposa.

Então eu entrei no mundo com uma personalidade exterior encantadora, ("Sim obrigado senhora, e não, Obrigado ao senhor") e a força edificada de um soldado.

A dor dos meus "anos de ferro" da infância iria retornar na idade adulta como depressão e terror matinais. Comecei a procurar a terapia e fui para algumas das melhores pessoas em Toronto por um número de anos.

Lá estava eu, um Psicoterapeuta MD bem sucedido com um Diploma em Psiquiatria e eu não conseguia parar a minha própria dor.

Em seguida, o Universo mudou em meu nome, como tem feito muitas vezes desde então. Uma das minhas melhores amigas no curso de Psiquiatria, Dra. Mary Louise Mackintosh, precisando de alguma ajuda para si mesma, foi a alguém chamado Arthur Janov. Ela ficou na terapia com ele por um ano.

Após seu retorno, ela me disse que se eu fosse sábio eu iria entrar em sua nova (tiragem classica) prática de Terapia Primal como paciente, e descobrir o que tinha faltado em toda a nossa formação e de todas as minhas tentativas de obter ajuda para mim mesmo.

Minhas três semanas intensivas ocorreram no outono de 1976. Nada mais foi o mesmo desde então.

Minha vida teve muitos erros. Estes erros, expostos ao trabalho de terapia orientada para sentimento profundo, renderam seus insights lentamente ao longo de muitos anos.

O dom de ser perspicaz que veio a mim quando era criança, agora tinha um terreno fértil para realmente desenvolver-se pela primeira vez.

As milhares de horas de trabalho em mim mesmo, pelos primeiros seis anos supervisionados por minha amiga e por seus cinco terapeutas, e desde então o trabalho aprofundado feito sozinho como um *self primaler*(pessoa que tem as primais sozinho), curaram muitas coisas dentro de mim. Estas horas, juntamente com 35 anos (agora quarenta e cinco) de experiência clínica, deram origem ao livro que eu escrevi.

" A Psicoterapia do eu mais profundo " / " Ajude-me - estou cansado de me sentir mal ", nunca teria nascido se o Universo não tivesse me envolvido nas lutas que ele envolveu.

Estou neste momento, em 2011, com 74 anos de idade e meu trabalho, como eu agora vejo, é manter o que eu chamo desse " farol" que eu criei, na Internet, enquanto eu viver. Depois da minha morte, eu arranjei a sua manutenção contínua através de uma grande parte do século atual.

Este livro on-line é o meu presente para os seres humanos em todos os lugares, que estão lutando em direção a uma maior consciência de si mesmos e dos outros.

É minha convicção de que este tipo de conhecimento deve ser sempre dado livremente.

Paul Vereshack , B. A. , M. D. , D.Psych. (Licença aposentado)

(Curiosamente, em meio à seriedade de criar este site, eu esqueci de incluir algumas das grandes alegrias da minha vida que são, canoagem, andar de barco, motonáutica, natação, música, andar de bicicleta pelo menos uma hora todos os dias, andar com meus dois cães, estar nos lagos de Ontário com seus belos litorais de pedra e pinho, leitura, filmes, e a alegria de relacionamentos profundos e microscopicamente honesto.)

Entrevistas

Paul Vereshack , M.D.

Eu soube pela primeira vez do livro do Dr. Vereshack, *Ajude-me, Estou Cansado de me Sentir Mal*, a partir de um leitor na Finlândia que escreveu para me contar sobre um site interessante que continha um livro feito por um terapeuta primal canadense.

Eu imediatamente baixei o livro e durante os próximos dias li o livro várias vezes. Havia muitas partes intrigantes que deram a entender que seu autor poderia ter mais a dizer sobre um assunto, então eu telefonei para o Dr. Vereshack e perguntei se ele estaria interessado em uma entrevista. Ele concordou com a entrevista e este artigo é o resultado de uma conversa telefônica subseqüente.

Dr. Vereshack tem uma prática individual, em Toronto, e ao contrário de outros terapeutas primais não usa as três semanas intensivas que muitos terapeutas afirmam ser inestimável para diminuir as defesas do paciente. Essa é uma pergunta que eu deveria ter feito a ele, mas talvez numa próxima vez. Por enquanto, aqui com as respostas do autor, estão as perguntas que fiz. - *John A. Speyrer, Editor, The Primal Psicotherapy Page*

**PPP - Primal Psychoterapy Page*
**PV- Paul Vereshack*

PPP: Como o seu tipo de terapia de sentimento profundo difere das psicoterapias mais tradicionais?

PV : Em primeiro lugar, manter-se profundamente dentro de um sentimento altera a maneira como a mente recupera e processa as informações. Isso ativa uma vivência mais profunda de problemas no tempo, presente e passado.

Em segundo lugar, todos os terapeutas que conheci tinham algum tipo de preconceito. Eles sofriam de muito conhecimento. Eu acho que é extremamente importante para os terapeutas " não saberem". O ego quer saber como uma defesa (Ver Capítulo 19, # 6B). Um bom terapeuta me disse: " É muito bom para você Paul, lançar um livro sobre seu conhecimento. Mas por que o resto de nós tem que calar a boca?"

A resposta para isso é que tudo o que eu tenho feito e escrito, foi realmente uma instrução sobre como abrir uma porta. E nesse sentido, o livro, *Ajude-me - Estou Cansado de me Sentir Mal*, que eu escrevi não é cheio de conhecimento. Não é cheio de conhecimento sobre como as pessoas devem se comportar, o que devem fazer, para onde devem ir, o que eles devem acreditar. É um livro que é singularmente desprovido de conhecimento, a não ser o de como ir cada vez mais fundo dentro si mesmo. Prescrições de vida são limitadas a precauções, ou as últimos sentenças no capítulo 26.

É o "saber" o que eu acho ser tão prejudicial no terapeuta médio. A única coisa segura que a terapia pode fazer, é ensinar alguém a dar o próximo passo para dentro. Eu não posso enfatizar o suficiente a qualidade Zen desta terapia. Ela é baseada no Zen porque não "sabe". O Zen diz "não tenha crenças." Abra-se para o que é. O livro é um conjunto de instruções sobre como abrir as portas da mente. Há uma diferença crucial entre isso e o tipo de conhecimento que a maioria das pessoas trazem para a prática da psicologia. Portanto, esta é a terapia da ignorância. Eu não sei quem você é. Eu não sei o que você deve fazer. Eu só sei que, se você quer saber, você pode tomar o seguinte conjunto de passos e sua consciência aumentará. Então, nesse sentido eu me abstenho de ser um professor. Você conhece o velho ditado: " Aqueles que podem, fazem, aqueles que não podem fazer, ensinam, e aqueles que não podem ensinar, ensinam aos professores! " Eu não estou ensinando a ninguém. Estou mostrando apenas portas às pessoas, e como arranjar sua abertura.

(Além disso, eu quero dizer que eu não gosto de usar as palavras "terapia primal." Eu preferiria dizer terapia orientada para o sentimento ou terapia regressiva profunda, porque eu não quero entrar em conflito com Arthur Janov sobre o que ele define o que é primal. Então eu restrinjo o meu uso da palavra primal para terapia orientada para o sentimento ou regressiva.)

PPP: Um tema recorrente do seu livro, que eu particularmente gosto, é que você não mediu palavras ao dizer a seus leitores que ser seu próprio terapeuta pode ser perigoso para sua saúde. Você alertou seus leitores várias vezes sobre os perigos da auto-regressão. Isso é algo que outros autores recuaram ou não mencionaram.

Por exemplo, você escreve que "há uma possibilidade real de que algumas pessoas que tentem usar este livro possam acabar precisando dos serviços de um psiquiatra ou uma instituição psiquiátrica local." Você escreve, ainda, que você acredita que "... quanto mais fundo você vai, mais necessário será para você ter a supervisão de terapia contínua." (Capítulo 15)

Duas perguntas : Você já ouviu histórias de tentativas malfadadas de auto-terapia ou é a sua posição baseada na continuação da auto-terapia de alguns de seus ex-pacientes que continuaram por conta própria?

P V: A minha resposta é não para as duas perguntas. Meu objetivo é levar os clientes a um ponto onde eles podem fazer o seu próprio trabalho.

Acho que o meu medo em torno esse negócio de auto-terapia data do início dos anos 1970, quando eu conduzi grupos de encontro para a nossa Universidade York aqui em Toronto. Não importa quão cuidadosamente em nosso folheto sugeriamos que as pessoas que estivessem perturbadas ou chateadas de alguma forma não viessem a estes grupos de encontro que duravam até sete dias, as pessoas apareciam, que eram, eu não gosto das palavras 'psicologicamente pouco sofisticados", mas que realmente não entendiam o quanto de dor que havia debaixo do verniz que estavam usando todas as suas vidas. Eles, às vezes, entravam em distúrbios graves sem um método integrativo para lidar com essa dor.

Assim, tornei-me sensibilizado com as pessoas pulando para o fundo do poço. Acho que o meu sentimento é de que há um grande número de pessoas que não percebem o quão profunda e poderosa que a mente é, e o quanto é fina e frágil a casca exterior defensiva pode ser. Não que seja frágil em todos, mas é em muitas pessoas, assim esses cuidados que fico dando no livro são muito necessários.

No entanto, eu tenho um grande respeito pelo fato de que há muitas pessoas espalhadas ao redor do mundo que não podem obter ajuda emocional eficaz, que estão em uma grande quantidade de dor e que têm um relativamente forte funcionamento integrado do ego. Para essas pessoas, deitar-se e começar a usar os métodos do livro, devagar e com cuidado e delicadeza, ao invés de estar em uma vida sem respostas e sem soluções, isso pode ser melhor do que uma vida de ignorância e dor. Francamente, eu preferiria vê-los fazer uma tentativa.

Talvez trabalhando com um médico de família local, talvez trabalhando com um terapeuta local com alguma habilidade, duas ou mais pessoas poderiam trabalhar com o livro juntos.

Mesmo você tendo a gentileza de apontar na sua crítica do livro, que eu de forma nenhuma chamo-o de um livro de auto-ajuda, o fato é que, no meu coração, eu prefiro ver alguém tentar o livro - alguém que está longe e cercado em espírito, e a milhares de quilômetros de ajuda. Eu prefiro vê-los ter alguma ferramenta, ao invés de ter nenhuma. Assim, a terrível verdade é que há definitivamente uma qualidade de auto-ajuda neste trabalho, quando não existe outra opção!

Meu próprio despertar ocorreu <u>após</u> a minha formação em psiquiatria no início da década de 1970. Eu estava desesperadamente perturbado dentro de mim e buscando em todas as direções para obter ajuda e eu não poderia encontrá-la. Eu só sabia que havia algo de errado. Eu não sabia o que era. Levariam anos antes de descobrir os princípios da terapia orientada para o sentimento. E, naquela época, eu literalmente tropeçei em um livro, chamado Gestalt Terapia: Excitação e Crescimento na Personalidade Humana de Perls, Hefferline e Goodman, e nesse livro haviam vinte e quatro experimentos que eram para ser feitos por você mesmo.

No meu desespero eu deitadava a cada hora do almoço - eu tinha esvaziado duas horas da minha agenda - deitava no sofá do meu escritório e começava a trabalhar o meu caminho através dos exercícios. Para mim, esse foi o começo de um despertar que só iria ser concluído dez a quinze anos mais tarde, quando eu realmente fui para uma prática primal clássica, dirigida por uma psiquiatra em Toronto que passou um ano com Janov.

Assim, para dizer a verdade, John, espero que este livro seja muito, muito significativo - eu pareço um pouco megalomaníaco, tentando oferecer uma maneira de elevar a consciência de nossa espécie ao longo de muitos anos, a medida que as pessoas começam a usá-lo. Eu quero ver o livro lá fora. Quero que as pessoas experimentem-o com cuidado se eles não têm ninguém para ajudá-los. Eu tenho sentimentos muito fortes sobre querer que este seja um importante ponto de virada para a raça humana, em que, assim como Freud colocou sonhos em nossas cabeças a cem anos atrás, eu acho que este livro pode colocar habilidades de sentimento em nossas cabeças agora, hoje, e pelo próximo século. Deixe que as pessoas tentem o livro, e com a ajuda profissional, se possível.

Se quiserem, eles podem me ligar. Se eles realmente precisam, eles podem voar para Toronto, se eles podem pagar, e ter uma sessão de treinamento, e depois ir para casa e usar o que aprenderam. Há muitas maneiras em que nós podemos fazê-lo.

PPP: No Capítulo 10 você escreve que seu livro "é dedicado à proposição de que o sofrimento não-psicótico é causado pela dor da infância." Você acredita que a origem da psicose não é baseada em trauma iniciais?

PV : Você tem que lembrar que eu tenho uma licenciatura em medicina e passei por uma formação geral psiquiátrica em que a química cerebral era considerada importante. Eu acho que é absolutamente certo que a psicose tem suas origens na química do cérebro desordenada, provavelmente agravada por uma educação que pode ter sido muito torturadora psicologicamente. Mas eu acho que se você não tem uma química desordenada, você pode ser psicologicamente ferido, mas você não vai ter uma psicose. O que você tem é uma pessoa severamente deprimida ou perturbada, mas que não começa a ouvir vozes ou ver coisas.

Então, para mim, a psicose está enraizada em genética e/ou numa desordem química do cérebro. No entanto, uma vez que transtornos tem sido tratados com medicamento anti-psicóticos, ainda é possível fazer psicoterapia com muitas pessoas que sofrem desta maneira. É relativamente raro que alguém com uma psicose tenha vindo a mim. Quando isso aconteceu eu descobri que os medicamentos anti-psicóticos trazem a pessoa a um ponto em que muito legitimamente, como um ser humano, pode querer estudar a si mesma.

PPP : Você acredita que os seres humanos têm livre-arbítrio ou somos apenas autômatos sendo puxados como marionetes pelas cordas de nossa dor inicial e talvez não tão responsáveis pelo nosso comportamento como as igrejas e sistemas judiciais nos querem fazer crer?

PV : Esta é uma pergunta fantástica, John, e ela ataca direito o cerne de uma questão que tem me preocupado muito nos últimos dois anos. Também se relaciona com a terceira seção deste livro, que espero escrever ao longo dos próximos anos. É apenas uma questão tão incrivelmente enorme, mas eu acho que posso dar-lhe um sentimento de minhas crenças.

Eu odeio dizer isso, porque desperta enorme raiva nas pessoas, mas eu não acredito no livre arbítrio. Eu vejo o ser humano como uma flor a desabrochar, só que estamos nos desdobrando ao longo das linhas psicológicas. O sistema nervoso central realiza varreduras no cérebro muito rápidas abaixo do nível de consciência. Eu realmente sinto que o cérebro analisa milhões de bytes de informação sob qualquer circunstância e chega a uma conclusão. Existe, penso eu, um enorme truque psico-biológico da natureza que nos dá a sensação de que estamos <u>fazendo</u> uma escolha. Na verdade, na minha opinião, o que realmente estamos fazendo em todas as circunstâncias é responder a esta rápida varredura de todo o nosso estoque de memória e nossa situação atual. O cérebro, então, nos dá uma leitura que dá <u>sensação</u> de ser uma escolha, quando a colocamos em ação.

Nós não sentimos a sutil falta de opção aqui, porque, na verdade, não é uma escolha. É uma resposta a uma enorme quantidade de informações consciêntes e muito provavelmente em maioria inconsciente. Eu gosto do modelo da mente que se desdobra. Quanto mais trabalhamos nele, mais estamos conscientes das coisas que entraram e vão entrar em nossas chamadas escolhas e quanto mais nós apreciamos a maravilha de uma visão mais abrangente e mais ampla de mecanismos mentais do que a visão que tínhamos.

A falta de escolha pode ser comprovada da seguinte forma: Se você pegar um dado momento de chamada escolha, e ir para a terapia para analisar por que você fez o que fez naquele momento, você pode passar dias, meses, anos e décadas literalmente, desvendando as raízes de um momento único de comportamento. Agora, obviamente, durante aquele momento de comportamento você não estava ciente até mesmo de uma pequena porção de tudo que você pode descobrir na terapia e ainda assim, momento após momento nós nos comportamos, nós respondemos às situações. Assim, por definição, se não sabemos as raízes da nossa resposta,

em qualquer momento, segue-se que as varreduras do cérebro em nosso lugar e produz suas decisões por nós, assim nós nunca temos escolhas conscientes, apenas lidamos com o que está se desdobrando para nós a qualquer nível de desenvolvimento que temos no momento. E eu acho que temos que nos acostumar com a idéia de "deixar ir " em torno deste negócio de controle. Como o espadachim Samurai, que "deixa ir " e torna-se um lutador brilhante.

Qualquer pessoa que realmente aperfeiçoa qualquer tipo de fazer ou habilidade, sabe que em algum momento eles tem que deixar ir, sair de sua própria maneira, e apreciar o fato de que sua mente vai funcionar. Isso sempre vai funcionar para eles. E então se eu fosse sugerir qualquer directiva final de desenvolvimento para a humanidade seria deixar ir e sair de sua própria maneira. Atenção: Esta não é uma licença para o comportamento indisciplinado.

PPP: Quando você lêu na minha crítica de seu livro que eu tinha chamado você de "o primeiro poeta/filósofo do processo primal", você comentou que a minha percepção de você como um poeta era válida desde que você tinha escrito
um livro de poemas de amor.

PV : Sim, eu eventualmente terminarei um livro completo de poesias de amor, no mesmo site que contém o meu livro. Está atualmente a ser preparado.

Este é um livro muito raro e encantador de poesia e é ainda interessantemente interativo. Deve estar na net em outubro ou novembro deste ano.

PPP: Aproximadamente quantos porcento de seus pacientes acessam o trauma do nascimento? Você tem algum comentário que deseja fazer sobre material de nascimento na terapia regressiva profunda?

PV : Eu acho que se você fizer um bom trabalho regressivo sólido, você tem uma chance muito boa de topar com algum tipo de experiência que foi moldada pelo nascimento. Ela não vem com muita freqüência em minha prática. Isto pode ser porque eu não empurro para essa direção em particular. Pode ser porque eu abro as portas, mas não sugiro para as pessoas o que está vindo ou para onde estão indo ou o que elas vão experimentar. Ou talvez eu não seja hábil o suficiente para operar bem a esse nível.

Na verdade, eu realmente não acreditava em trauma de nascimento até dez ou quinze anos atrás, quando eu encontrei-me duas vezes passando por experiências que eu relutantemente tive que admitir que devem ter sido experiências de parto.

Mas eu tenho um sentimento muito forte sobre isso. A idéia de ir para um fim de semana e acessar a profundidade dentro de si mesmo ao nível de nascimento, eu acho repugnante. Acho que isso desrespeita o meu sentido do que uma viagem longa e disciplinada é necessária para atingir essa profundidade.

Nós estamos falando sobre o ponto final de anos de trabalho duro em uma terapia integrada profunda orientada para o sentimento. Eu acho que eu tenho que te dizer que eu estou aparecendo na rede como um adversário da terapia instantânea de nascimento. Costumamos trabalhar semana após semana, mês após mês e ano após ano, até que finalmente começamos a obter algumas insinuações desse tipo de profundidade. Embora, possa vir mais rápido. Eu não estou dizendo que não pode. Para mim, a idéia de levar um grupo para longe e organizar esta experiência em poucas horas é completamente inaceitável por mais razões do que eu posso entrar em agora.

No entanto, vou dizer que eu estava em crise uma vez e precisei ir a uma amiga que era uma

boa terapeuta e ela fez uma espécie de coisa relacionada com nascimento comigo - uma coisa muito incomum que mudou meus sentimentos sobre meu próprio estado. Ela ajoelhou-se sobre minha cabeça (eu estava de costas), e colocou os braços dobrados juntos e forçou a parte macia dos seus antebraços lentamente sobre a minha cabeça para baixo para o meu pescoço.

Sentimentos e dor que eu tinha tido na minha face várias vezes na minha vida durante este período de estresse se precipitaram e quando ela tinha terminado a dor e sentimentos passaram e nunca mais voltaram! Só posso concluir que isso tinha a ver com a minha face sendo esmagada no canal de parto. Eu tinha sido entregue por cesariana depois de um parto de trinta e seis horas. Mas, quando eu fui para esta senhora, eu tinha já tinha anos e anos de terapia regressiva. Não era como eu estivesse novo em folha em um único fim de semana.

Eu acho que pode haver algumas pessoas com alguns conhecimentos nesta área que eu não tenho. Mas eu ainda acho que deve ser uma parte de uma espécie de integração contínua de trabalho de terapia e não algum tipo de "rah , rah, rah - eu acabei de experienciar o meu nascimento e agora estou bem". Eu realmente tenho uma repugnância por isso e eu não acredito que soa bem teoricamente.

PPP : Eu tenho sido muito frustrado com a minha incapacidade de convencer um único membro da família ou amigo a realidade e os benefícios do re experienciar dos traumas iniciais. Nenhuma pessoa entrou na terapia, como resultado de meu entusiasmo pelo assunto! Além de sua prática, você teve mais sorte do que eu em convencer os outros?

P V : Não, eu não acho. E eu acho que você está colocando o dedo sobre uma outra coisa interessante. Há um ditado que diz, "Estar pronto é tudo." E eu tenho que dizer-lhe, a maneira que eu vejo isso é que algumas pessoas estão desdobrando-se em um interesse em níveis mais profundos de consciência. Aquelas pessoas que têm esse particular desdobramento acontecendo em seu sistema nervoso central começam a caçar, olhar e pesquisar e estão ávidos de maior fôlego e profundidade em sua jornada rumo a uma maior consciência. Eu acho que, na verdade, pode ser um desdobramento geneticamente guiado, essa coisa que podemos chamar de interesse em expandir nossa consciência.

Se você não tem isso não podemos te convencer e isso pode ser uma coisa muito boa!! As defesas da mente, na maioria das vezes, mantem-se firmemente fechadas a menos que o inconsciente receba a mensagem de que você tem um interesse profundo.

PPP: No Capítulo 8 você escreve : "Quanto mais anos nas profundezas da mente, mais eu percebo que as coisas continuam sumindo para o desconhecido em algum lugar final, a partir do qual todos os processos do universo emergem." Você poderia elaborar sobre essa frase intrigante.

PV : Esta pergunta chega perto do que eu chamaria de pesquisa específica que eu estou envolvido dentro do meu espírito neste período da minha vida, porque eu não sou tão interessado na terapia primal em si neste momento, exceto na medida em que precisa ser ensinada, como um dispositivo de aumento da consciência para a evolução humana.

Eu não tenho uma compreensão da física. Eu nunca fui suficientemente brilhante na matemática para persegui-la, mas acredito que os cientistas estão realmente descobrindo o intercâmbio entre energia e matéria, e a visão de novas partículas, etc. Para mim, a área real de interesse neste momento é o fato de que somos constantemente apoiado por e emergindo de dentro de algum tipo de solo do universo que podemos chamar: o vazio. Fritz Perls, um famoso psicólogo

30 anos atrás chamou-lhe o vazio fértil. Eu acho que nós estamos vindo de algum fundamento de expansão que está na verdade conectado com a ocorrência do big bang original do universo. A maioria sabe que o universo está explodindo para fora. Eu acho que está explodindo para fora não apenas em termos de macro explosão cósmica. Essa explosão também está acontecendo dentro de nós como nosso desenvolver pessoal.

Acho que estamos a emergir do vazio a cada momento. Eu acredito que se você seguir o pensamento e o sentimento profundamente o suficiente em si mesmo você vai encontrar a química. Pensamentos são fundados pela bioquímica. O cirurgião cérebral, Wilder Penfield, disse que "sem cérebro, sem mente." Se você seguir o pensamento e sentimento profundamente o suficiente chegar a química do cérebro e se você seguir a química do cérebro profundamente o suficiente você chega a partículas subatômicas e se você seguir as partículas subatômicas profundamente o suficiente você chegar mais perto da base da força criativa do universo.

Eu acho que somos fisicamente e mentalmente uma extensão para cima daquele nascimento galáctico e eu acho que, de uma maneira engraçada, nós estamos emergindo do vazio o tempo todo para que da forma como eu vejo, uma vez que temos um controle sobre o nível psico-biológico, e os mecânicos de emoção de ser um ser humano. A próxima parada é o vislumbre e outros níveis de significado.

Ao me aproximar de minha velhice (tenho 60 agora) eu penso sobre essas coisas. Descobri que o que eu estou tentando fazer, enquanto faço meu trabalho meditativo, é abrir-me a esta base cerebral nebulosa da criação com um sentido de não saber o que vou encontrar, ou se eu vou encontrar outra coisa senão a difusa barreira em que vivemos nossas vidas.

Crítica de 1995 do livro on line, "Ajude-me - Estou Cansado de Me Sentir Mal/ A Psicoterapia do Eu Profundo"

por Paul Vereshack, B.A., M.D.,D.Psych., por John Speyer, Editor da Primal Psychotherapy Page na Internet.

Escrito em linguagem fácil de entender, o médico e psicólogo Paul Vereshack produziu uma introdução notável e fascinante a psicoterapia de regressão. *Ajude -me* . . . revela seu autor como o primeiro poeta/filósofo do processo primal e que, com razão, reconhece Arthur Janov como "...a figura mais significativa desde Freud."

O autor é um mestre da metáfora. Poetas tem esse talento particular. Ao ler *Ajude-me*. . . as metáforas literalmente saltaram das páginas para mim. No entanto, é difícil de ler uma obra destas na tela do computador como um livro. Depois de um tempo as mãos e os braços ficam cansados segurando o monitor! Desculpe, eu não pude resistir.

Dr. Vereshack tratou mais de mil pacientes e tem mais de 32.000 horas de experiência de terapia de regressão. A primeira parte do livro teve sua origem como uma preparação para a defesa do autor em uma audiência perante o Colégio de Médicos e Cirurgiões de Ontário, Canadá, em 1991, contra duas acusações de má conduta sexual (toque) com pacientes do sexo feminino.

Grande parte do livro é sobre as técnicas que podem ser usadas para decifrar o que o nosso cérebro nos diz sobre a sua aflição, mas o livro enfaticamente não é um guia de auto-ajuda. O autor afirma que a terapia de auto-regressão pode ser perigosa e que as informações contidas em seu livro devem ser abordadas com cautela.

Para aqueles que ainda assim irão embarcar nesta jornada, por conta própria, Vereshack sente que o terror pode surgir e impulsionar o viajante a, eventualmente, buscar orientação. Será, então, imperativo que o auto-regressor lide apenas com terapeutas proficientes já que outros vão impedir o explorador de sentir a sua dor a medida que no ajudante(terapeuta) se desencadeiam, dentro de si, seus próprios sentimentos não trabalhados. Parece que você não pode levar alguém para onde você nunca esteve.

No Capítulo 6, Nutrição Terapêutica Direta, o autor enfatiza a importância do toque para provocar e intensificar sentimentos da infância e da primeira infância. Chamando o tocar de "zona proibida" na terapia tradicional, Dr. Vereshack diz que o abraço ajuda tanto o paciente a regredir quanto promove a cura. Mas o toque pode causar problemas em qualquer terapia regressiva, para o terapeuta e para o paciente. Enquanto o toque, antes da adolescencia, está associado com a nutrir, depois é associado à sexualidade.

É esta a primeira função do toque que impele o terapeuta a usar o toque para descobrir o material da infância, mas que, ao mesmo tempo, pode provocar sentimentos sexuais no eu adulto. Para aqueles que não estão na terapia regressiva, o toque e o abraço podem ser mal entendidos. O toque é necessário na terapia regressiva, mas a sua administração deve ser aplicada no tempo certo. O tempo é tudo em qualquer terapia regressiva, e o autor escreve que caminhar ao lado do paciente e caminhar atrás do paciente é aceitável, mas um terapeuta deve andar na frente do paciente apenas com extremo cuidado.

O Dr. Vereshack não usa mais o toque sexual. Ele afirma que "é impossivelmente difícil de usar" e sente que, mesmo se usado com nenhum motivo ulterior, pode causar danos tanto o terapeuta quanto ao paciente. Ele diz que, muitas vezes, para o paciente "é mais fácil destruir o terapeuta do que encarar ... abusos infantis iniciais." Mas ainda há a discussão da questão do prazer do terapeuta (toque e outras intimidades), que é curiosamente feita em um capítulo separado. O autor acredita que o nível de desenvolvimento do terapeuta necessário para usar o abraço de corpo inteiro como um esforço estritamente centrado no cliente "é difícil de alcançar e representa o ponto final de uma viagem longa e difícil."

No capítulo curto intitulado Quem Deve Fazer a Jornada? o autor acredita que se você estiver funcionando em um nível razoável e se você está feliz no trabalho e lazer e é capaz de manter a intimidade, então talvez seja melhor deixar as coisas como estão. Terapias regressivas são para aqueles cujas vidas não estão indo bem ou que têm uma necessidade imperativa de compreender a si mesmos mais plenamente. Dr. Vereshack narra como pode ser quando ele escreve que a terapia regressiva não é para todos porque "as pessoas em terapia profunda pode tornar-se gravemente desabilitadas por meses ou anos, atolados em um círculo cada vez mais profundo de dor e disfunção."

O autor divide a intensidade do processo psico-terapêutico em quatro níveis. O nível menos intenso é denominado Nível Um e sua profundidade está um pouco abaixo da consciência. É o nível usado pela maioria dos psicoterapeutas. Nível Dois é representado pela psicanálise com o terapeuta interpretando a associação livre do paciente. Mas, neste nível, ainda há mais de falar do que sentir. No Nível Três, a associação livre é guiada para a dor inconsciente profunda a medida que começa a terapia regressiva de verdade. É onde as conexões e insights começam. Neste nível, a pessoa é capaz de rastrear os sentimentos neuróticos para algumas das suas origens. O acesso do Nível Quatro lida com "material inconsciente em brasa." É a profundidade em que ocorrem as conexões ainda mais profundas.

Um dos capítulos mais interessantes é intitulado Os Dispositivos, Forças e Trapaças Usados pelo Inconsciente para nos Manter Fora de Nosso Cérebro. Ele contém exemplos curtos, mas poderosos de tais defesas. Outro capítulo é sobre Contra-Dispositivos Específicos que podemos usar para Dissolver as Trapaças Defensivas do Cérebro. O capítulo continua a usar de exemplos pequenos, mas totalmente absorventes. Eu recomendo vivamente que você leia *Ajude-me- Estou Cansado de Me Sentir Mal*, e não apenas uma vez, mas várias vezes. *Ajude-me- Estou Cansado de Me Sentir Mal* é um livro que você não vai esquecer tão cedo.

Livros Fonte

Alguns livros que eu achei serem úteis:

Alpert, Richard Remember: Be Here Now. New York: Crown Publishing, 1971. Anderson, R. Tea and Sympathy. n.p.: French, 1955.

Benoit, Hubert. Zen and the Psychology of Transformation: The Supreme Doctrine. Rochester, Vermont: Inner Traditions International, 1955.

Delany, Samuel R. Dhalgren. (New York): Bantam Books Inc., 1983.

Freud, Sigmund. A Interpretação dos Sonhos. Cutchogue, New York: Buccaneer Books , 1985.

A Psicopatologia da Vida Cotidiana. n.e. : Benn , 1966.

Gendlin, Eugene T. Focusing. New York: Bantam Books Inc., 1982.

Hesse, Hermann. The Magister Ludi = Das Glasperlenspiel: (The Glass Bead Game). Toronto: Bantam Books Inc., 1969.

Siddhartha. New York: Bantam Books Inc., 1971.

Steppenwolf. New York: Henry Holt and Co., 1963.

Janov, Arthur, e E. Michael Holden. Homem Primal: A Nova Consciência. Nova Iorque : Crowell , 1975.

O Grito Primal : Terapia Primal: A Cura das Neuroses. New York: Dell Publishing Co. Inc., 1970.

Kant, Emmanuel. The Moral Law or Kant's The Groundwork of the Metaphysic of Morals. London: Hutchinson and Co. Inc., 1956.

Perls, Frederick . Gestalt Terapia Verbatim. Lafayette, Califórnia: Real People Press, 1969.

Ralph E. Hefferline e Paul Goodman. Gestalt Terapia . New York: Dell Publishing Co. Inc., 1951.

Rogers, Carl R. Terapia Centrada No Cliente. Boston : Houghton Mifflin Co., 1965.

Solter, Aletha J. Tears and Tantrums: What to do When Babies and Children Cry. Shining Star Press., 1998, P.O Box 206. Goleta, California 93116, U.S.A. - Phone & Fax: (805) 968-1868

Suzuki, Diasetz T. Introdução ao Zen Budismo . (Nova Iorque) : Grove , 1987.

Underhill , Evelyn . Misticismo prático. Edição Renovada 1942 pela Sra. Stuart Moore : EP Dutton & Co. Inc. Benoit, Hubert. A Doutrina Suprema , Sussex Academic Press, 1998

Watts , Allen. O Homem a Mulher e a Natureza : Uma Nova Abordagem para a experiência sexual. London : Thames and Hudson , 1958.

O Caminho do zen. Nova Iorque : Vintage Books, 1957.

Wolberg, Lewis. Technique of Psychotherapy. 4th edition, 2 vols. n.p.: Saunders, 1988.

Créditos ~

Através de alguns momentos mais difíceis, minha secretária Marion, e seu marido Ed, tem sido infalíveis em seu apoio, emocional e técnico.

Gostaria, então, de dizer: "Obrigado" a Marion e Ed Hausmann, do Savoy Design and Editorial Services, por fazer a produção técnica deste livro possível.

O autor também deseja agradecer a Brent Kobayashi e Caroline LeBel da Kobayashi Technology e Dave Aldan e Daveed Flexer por fazer o trabalho meticuloso necessário para colocar este livro na World Wide Web, e pelo alto nível de cuidado que eles trouxeram a este projeto.

No verão e no outono de 2003,
Alan Skotnicki
Reinhold W. Rausch, e
Marcel Bamberg
todos na Alemanha, voluntariamente deram muitas horas de seu tempo para traduzir este livro para o alemão. Agradeço muito a todos eles por este esforço.

Informações sobre Direitos Autorais

Publicado e impresso por

Paul Vereshack,
2140A Queen Street East
PO Box 51556,
Toronto, Ontário M4E1E3

Canadá

Telefone do Escritório (416) 606-3117
Casa: 416-686-4481

ISBN 0-9697489-0-6

1991 - 1 ª Edição
1992 - 2 ª Edição (expandida)
1995 - 3 ª edição (revisada)
1997 - Colocada na World Wide Web
1999 - 4 ª Edição (expandida)
2001 - 5 ª Edição (expandida)
2011 - 6 ª Edição (Modificada)

Eu encontrei
uma nova

Solidão

Guerreiro
Em uma

Estrada antiga.

A nova Jerusalém me assombra .

- P.V .